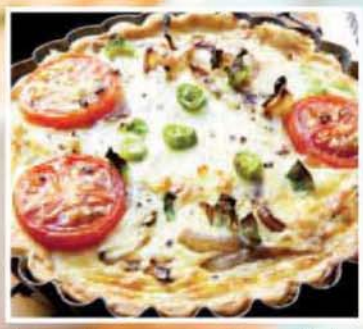
Féminin cuisine

Féminin cuisine



Fondez pour des plats simples et savoureux

80 recettes entre amis

Facile et pas cher

Spécial

Tartes salées & salades

Mangez sain et équilibré !

Papillotes de poulet

Régal de cake au citron

Et aussi

✔ Cuisine au fromage, variété à la tomate, cakes salés, recettes de poisson aux légumes…

Délice de pêche glacée aux pistaches

Mai/Juin/Juillet 2010 - Trimestriel N°30

L 12018 - 30 - F: 4,90 € - RD

BELGIQUE : 5,50 € - OM : 5,50 € - LUX : 5,50 € - GR/ESP/ITA : 5,5 € - CH : 9,5 FS - NOM

Lafont presse

LA FORESTIÈRE DU NORD
91430 IGNY-FRANCE
www.grillobois.fr

Charbon de bois de qualité

- Allumage facile.
- Braise longue durée.
- Gros morceaux.

Informations, Conseils recettes et Points de vente sur
www.grillobois.fr

Féminin cuisine

N°30 Mai / Juin / Juillet 2010

Éditeur
Lafont presse (Entreprendre SA)
53, rue du Chemin-Vert
92100 Boulogne-Billancourt
www.lafontpresse.fr / Accueil : 01 46 10 21 21
Directeur de la publication et de la rédaction
Robert Lafont - *robert.lafont@lafontpresse.fr*
COORDINATION :
Laura Roland- Tél : 01 46 10 21 04 / *laura.roland@lafontpresse.fr*
> RÉDACTION :
53, rue du Chemin-Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
Tél : 01 46 10 21 21 Fax : 01 46 10 21 22
Rédacteur en chef : Henry Marin
avec Sylvie Deroire -Tél : 01 46 10 21 27 / *sylvie.deroire@lafontpresse.fr*
> ADMINISTRATION
Chef comptable :
Didier Delignou - Tél : 01 46 10 21 02 / *didier.delignou@lafontpresse.fr*
Assistante : Sandra Da Rosa / *sandra.darosa@lafontpresse.fr*
Mélanie Dubuget - Tél. : 01 46 10 21 28
melanie.dubuget@lafontpresse.fr
> PUBLICITÉ
David Jordan - Tel : 01 46 10 21 12
david.jordan@lafontpresse.fr
Léa Cozler - Tél : 01 46 10 21 09
lea.cozler@lafontpresse.fr
Éric Durand - Tel: 01 46 10 21 07
eric.durand@lafontpresse.fr
Virginie Gueho - Tel: 01 46 10 21 13
virginie.gueho@lafontpresse.fr
Promotion & partenariat
Éric Roquebert - Tél : 01 46 10 21 06
eric.roquebert@lafontpresse.fr
Coordination :
Marie-Anaïs Zisseler - Tél : 01 46 10 21 26 /
marieanais.zisseler@lafontpresse.fr
> FABRICATION
Impression : Leonce Deprez (62 Ruitz)
Rédactrice graphiste : Delphine Blot
> DIFFUSION PRESSE
Directeur : Patrick Ferry - Tél : 01 46 10 21 23
patrick.ferry@lafontpresse.fr
Assistant : Mokrane Zeffane - Tél : 01 46 10 21 24
mokrane.zeffane@lafontpresse.fr
Promotion des ventes :
Sidney Eustache : sidney.eustache@lafontpresse.fr
Zeyneb Gaceur : zeyneb.gaceur@lafontpresse.fr
Distribution : MLP
> ABONNEMENTS
Dominique Bokey
dominique.bokey@lafontpresse.fr

FEMININ CUISINE est une publication éditée par le GROUPE ENTREPRENDRE S.A au capital de 1 006 268.70 € - RCS NANTERRE 339 532 194 SIRET : 339 532 194 000 34 NAF : 5814Z SA - 53, rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt - Tél. : 01 46 10 21 21 / Fax : 01 46 10 21 22 - Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies publiés dans *FEMININ CUISINE* sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos qui lui sont adressés pour appréciation. Dépôt légal : à parution. Commission paritaire : en cours
ISSN : N°1763-1254. Imprimé en France / Printed in France

LA VIE EN AVANT ! Lafont presse

Pôle Economie : Entreprendre, Création d'Entreprise magazine, Franchise & business, S'Enrichir magazine, Question pratique, Emploi & Carrière, Placements magazine, Argent & Patrimoine, Placer son argent, Idées Job.
Pôle Art de vivre : Art de Vivre, France art de vivre, Spécial Reportages, Belles régions de France.
Pôle People : Célébrité magazine, 100% Exclusif, Star Fan, Intimité de stars, Télé coulisses, Succès, Biographia, 100% Leaders
Pôle Immobilier : L'essentiel de l'immobilier,Maisons & Propriétés, Spécial annonces.
Pôle Micro : Micro revue, Question Micro, L'essentiel de la Micro.
Pôle Auto : L'essentiel de l'Auto, Automobile revue 4x4, L'essentiel de la Moto, Automobile revue, Automobile revue Occasions.
Pôle Foot : Le Foot hebdo, Le Foot Saint-Etienne, Le Foot Paris, La Gazette des Transferts, Le Foot Nantes-Rennes, Le Foot Lyon, Le Foot Sud-Ouest, Le Foot magazine, Football Mag, Le Journal du Football, Foot revue, Le Foot Marseille magazine, Le Foot Saint-Etienne magazine, Le Rugby magazine, Le Sport, Le Sport hebdo.
Pôle Féminin : F mag, Féminin Psycho, Question Psycho, Féminin Santé, Santé revue, Féminin pratique, Pratique Santé, L'essentiel de la Psycho, Santé revue Seniors, Santé revue Enfants
Pôle Maison-Déco : Féminin Déco, Maison revue, Maison revue Campagne, Féminin Maison, Jardin magazine, L'essentiel de la Déco, Cuisines & Salles de bain, Maison revue Décoration, Faire soi-même, Antiquités pratique, L'essentiel du jardin, Maison revue Brocante, Maison revue Bains et Cuisine, Deco Jardin
Pôle vert : Ecologie pratique, Maison revue Verte, Bio & nature magazine,
Pôle Centres d'intérêts : Spécial Chats, Spécial Chiens, Pourquoi magazine, Astro revue, Pratique magazine, Vive la Vie, Consommer futé, Moins cher, L'essentiel du camping-car.
Pôle Cuisine : Cuisine revue, Féminin Cuisine, Cuisine magazine, Cuisiner au jour le jour, Pratique magazine Cuisine, La revue pour Cuisiner, Cuisiner spécial Mer, Cuisiner spécial Desserts, Cuisine fiches, Cuisiner
Pôle Découverte : Science magazine, Science revue, L'essentiel de la Science, La Gazette de l'Info, Le magazine des Livres, Les Carnets de la Philosophie, Histoire revue, Le Magazine, Philosophie pratique, 100 % Quizz.

Entreprendre, groupe de presse coté à la bourse d'Euronext Paris (code MLEMY)
www.lafontpresse.fr

Sommaire

Tartes salées & salades

DOSSIER CAKES ET TARTES SALÉS OU SUCRÉS 4
A déguster en toute occasion

DÉGUSTATION
La surprenante carotte des sables 22
L'emmental, un amour de fromage 26

SAVEURS DE TERROIR
L'effet boeuf 30

CUISINER AUTREMENT 42
Cuisine savoureuse et légère
Fête des légumes 46
Tomate : faites monter la sauce 52
A la recherche de l'asperge de Sologne 56
La belle mâche 60

SPÉCIALITÉS ITALIENNES
Découvrir la cuisine du Sud 64

POISSONS ET CRUSTACÉS
Plats de poisson à foison ! 70

DÉLICES AUX FRUITS 78
La pêche est bonne

FROMAGE
Le chemin des chèvres 82

CUISINE LÉGÈRE
La bonne poire 86

Quiche aux légumes de saison

Roulés de saumon marinés

AMUSE-BOUCHES
Un apéro élaboré 90

LÉGUME FRAÎCHEUR
L'avocat se défend bien ! 94

vente parfaite.fr
Passez votre annonce gratuite

Prochain *Féminin Cuisine*, le 28 Juillet 2010

ABONNEZ-VOUS Féminin cuisine
Et renvoyez ce bon dument rempli à *Feminin cuisine*
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
OUI, je souhaite m'abonner à *Feminin Cuisine*
pour 8 numéros, soit 32 € au lieu de 39,20 €

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Code Postal : ..... Ville : .....
Télephone : ..... Date de naissance : .....
Courriel : ..... Profession : .....

Je règle par Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Lafont presse
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

ou par carte Bancaire : ❒ Visa
N° : ⌊⌊⌊⌊⌋⌊⌊⌊⌊⌋⌊⌊⌊⌊⌋⌊⌊⌊⌊⌋
expire fin ⌊⌊⌊⌋
cryptogramme (les trois derniers chiffres au dos de votre carte) ⌊⌊⌊⌋
signature :

❍ En cadeau, je désire recevoir "Le guide Lafont presse des 100 meilleurs restaurants de France"
❍ je souhaite recevoir une facture acquittée

À déguster en toute occasion

Les recettes de cakes et tartes, salés ou sucrés, sont connues pour être de véritables passe-partout, pouvant aussi bien être servis chaud que froid, en entrée, en buffet, en plat unique, en dessert... Et elles se dégustent aussi bien en été qu'en hiver, à table qu'en pique-nique.

Cakes et tartes ravissent les papilles des grands comme des petits par leur variété et leur originalité. De la très classique tarte au chèvre à l'original cake aux poivrons confits, de la divine tarte Tatin au savoureux cake à la noix de coco, ces recettes font merveille auprès de votre famille et de vos amis. D'autant que, quels que soient les ingrédients utilisés, toutes et tous se servent en de multiples occasions.

Fotolia

Un plat d'aujourd'hui

Cakes ou tartes, les plats d'aujourd'hui par excellence : pratiques et rapides à préparer puisque (vous pouvez utiliser de la pâte toute faite ou maison, surgelée) customisables à volonté (les recettes se prêtent à toutes les fantaisies au gré de votre imagination), consensuels (appréciés de tous) et diététiquement intéressants (simplement accompagnés d'une salade). En outre, ces recettes s'adaptent à toutes les occasions, du dîner familial au pique-nique entre copains... pour un apéritif, un buffet... et même un dîner que «*vous vous devez de réussir*».

Les tartes, spécialités bien françaises, sont présentes dans toutes les régions de France, chacune conservant la spécificité et le caractère de sa province d'origine. Il est ainsi très fréquent d'utiliser comme ingrédient un fromage régional comme la Fourme d'Ambert, le roquefort, le maroilles... mais pas uniquement. Dans le sud de la France par exemple, on préfère les olives, les anchois, les poivrons confits... Dans L'Est, oignons et autres lardons règnent en maître. Dans l'Ouest, crème fraîche, fruits de mer, poissons tiennent le haut du pavé. Mais ne vous y trompez pas, la tarte accepte également les légumes... et les fruits.

Cake, ce mot d'origine anglaise désigne tout simplement un gâteau. À l'origine aux fruits confits, celui-ci se réalise aujourd'hui aussi bien sucré que salé, au chocolat, aux fruits, au miel mais aussi aux olives, au jambon, aux noix... Désormais très tendance, il vous autorise toutes les fantaisies gourmandes. Ce parallélépipède rectangle en pâte levée nécessite cependant quelques attentions : pour une bonne cuisson, commencez avec une chaleur vive, puis réduisez pour permettre au cœur de cuire en restant moelleux.

Pour et par tous...

Des atouts «dégustation» indéniables pour des idées savoureuses mais également une simplicité de réalisation. Faciles et rapides à préparer, les recettes que nous vous proposons peuvent même être l'occasion de cuisiner avec vos enfants, même les plus jeunes. Sucrées pour le goûter, salées pour le déjeuner, sucrées-salées pour un repas plus sophistiqué... aucune raison de s'en priver ! Notre dossier regorge donc de très nombreuses idées pour préparer cakes et tartes en variant les plaisirs et les saveurs, de la plus simple à la plus élaborée. Bonne lecture !

Caroline Martin/CEDUS

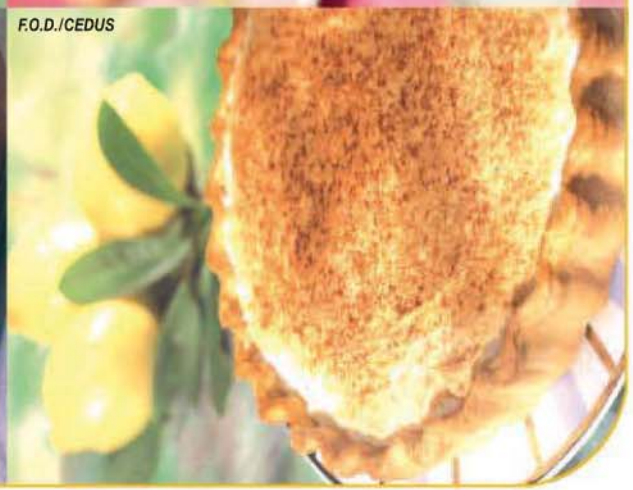
Elle & Vire

Knorr

Herta

Bonne Maman/F. Mantovani

Gilbert Larmusseau/Arnaud Boulay


F.O.D./CEDUS

Cakes salés ? ne dites pas non !

Ils sont devenus les partenaires privilégiés de nos pique-niques et apéritifs. À la mode, presque fashion et faciles à réaliser, gros plan sur les cakes salés.

Il y a peu encore quand on se rendait chez des amis pour boire un verre, le menu était simple : saucisses cocktails et crackers au fromage. Les plus originaux beurraient du pain de mie d'une substance, rouge ou noire, appelée œufs de lumps. C'est dorénavant presque du passé, même s'il existe encore quelques résistants... Tout le monde, ou presque, est en passe de se convertir à la simplissime mais non moins délicieuse religion du cake salé.

Comme toutes les modes, on ne sait pas trop d'où l'engouement pour le cake est parti. Bien sûr, il y a toujours quelqu'un pour lever le doigt et dire : «*Je suis le précurseur*», mais les origines du mouvement restent floues. On ne sait trop qui de Julie, Isa ou Martine a popularisé le genre. Les raisons du succès, elles, sont claires. Le cake est simple à préparer et est toujours réussi, pour peu qu'on ne l'oublie pas dans le four. On peut presque tout accommoder avec, que ce soit du fromage ou une charcuterie. Certains le préfèrent au poisson accompagné d'olives noires finement ciselées.

Astuce

Pour vérifier la cuisson du cake, piquez un couteau à l'intérieur, la lame doit ressortir sèche, si tel n'est pas le cas, patientez encore quelques minutes.

D'autres ont la folie du légume, courgettes, aubergines, tout y passe, mais c'est tellement bon. Qu'importe que l'on possède réellement le plat à l'appellation générique : moule à cake. Un plat profond et peu large fait l'affaire, les amis ne s'enquièrent guère de son apparence pour peu qu'ils aient le goût. En outre vous passez, aux yeux des plus profanes en cuisine, pour un cordon-bleu à la réussite déconcertante. Si vous avez soigné la pâte, le triomphe est total. Cette dernière doit être moelleuse et aérée. Trop compacte ou trop chargée en condiments, elle devient plus difficile à digérer. Respectez les proportions à la lettre et tout va pour le mieux. Le cake gonfle, dore et se fait dévorer par des invités affamés et ravis.

Julien Sofianos

Cake au fonio

Pour 6 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 30 mn

300 g de fonio
200 g de farine
50 g de beurre
200 g de gruyère
200 g de tomates séchées
1 poivron jaune
6 œufs
1 sachet de levure
Sel, poivre

- Préchauffez le four à 240°C (Th.8).
- Placez le fonio dans une casserole et ajoutez 1 l d'eau salée.
- Portez à ébullition.
- Faites cuire à feu doux pendant 5 mn.
- Égouttez et réservez le fonio.
- Coupez le poivron en lamelles.
- Cassez les œufs et battez-les dans un bol.
- Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux.
- Râpez le gruyère.
- Dans un saladier, mélangez les œufs, la farine, le beurre fondu, 1/3 de fonio et la levure.
- Salez, poivrez.
- Beurrez un moule à cake.
- Remplissez-le en alternant une couche de pâte, une couche de tomates séchées, une couche de fonio et une couche de poivrons. Terminez avec une couche de fonio, une couche de poivron et une dernière couche de fonio.
- Enfournez et laissez cuire 10 mn à 240°C (Th.8) puis 20 mn à 180°C (Th.6).
- Servez tiède ou froid.

J.M Péchart pour Ethiquable

Cake à la confiture de quetsches, basilic et poivrons confits

Pour 6 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 35 mn

Pour le cake :

200 g de confiture de quetsches
150 g de poivrons confits
150 g de farine
100 g de beurre
100 g d'emmental
3 œufs
1 bouquet de basilic
1 sachet de levure
Sel

Pour la sauce :

125 g de fromage frais
1/2 jus de citron
5 cl de lait
1 c. à soupe d'huile d'olive
1/4 de botte de basilic
Mélange de 5 baies
Sel

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Coupez les poivrons en dés et ciselez le basilic.
- Râpez le fromage.
- Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu très doux.
- Dans un saladier, placez la farine et la levure chimique.
- Ajoutez les œufs et le lait.
- Mélangez le tout jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Ajoutez le beurre fondu.
- Mélangez le beurre à la pâte.
- Incorporez les poivrons, le basilic et l'emmental à la préparation.
- Beurrez et farinez un moule à cake.
- Remplissez-le en alternant une couche de pâte, une couche de confiture.
- Terminez par de la pâte.
- Faites cuire au four pendant 35 mn.
- Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients et placez au frais le temps de la cuisson du cake.
- Servez tiède ou froid accompagné de la sauce au fromage frais.

Bonne Maman/F. Mantovani

Ludovic Combe/SIF AM

Cake des Hautes Chaumes à la Fourme d'Ambert

Pour 8 personnes
Préparation : 20 mn – Cuisson : 45 mn

3 œufs
125 g de sucre
250 g de farine
175 g de beurre
150 g de Fourme d'Ambert
200 g de myrtilles
1/2 sachet de levure

- Préchauffez le four à 150°C (Th.5).
- Émiettez la Fourme d'Ambert.
- À feu très doux, faites fondre le beurre dans une casserole.
- Dans un saladier, blanchissez les œufs avec le sucre.
- Ajoutez d'un seul coup la farine et la levure.
- Rajoutez le beurre encore tiède ainsi que la Fourme d'Ambert.
- Mélangez le tout.
- Incorporez délicatement les myrtilles à la préparation, sans les écraser.
- Faites cuire le cake dans un moule antiadhésif pendant 45 mn.
- Servez chaud.

Cake au comté et jambon

Pour 6 personnes
Préparation : 10 mn
Cuisson : 30 mn

150 g de comté
150 g de jambon blanc
50 g d'olives noires
100 g de beurre
200 g de farine
3 œufs
10 cl de lait
1 sachet de levure
Sel, poivre

- Préchauffez le four à 210°C (Th.7).
- Beurrez et farinez le moule à cake puis réservez-le au frais.
- Râpez le comté et détaillez le jambon blanc.
- À feu très doux, faites fondre le beurre dans une casserole.
- Cassez les œufs dans un saladier et incorporez la farine et la levure.
- Ajoutez le lait et le beurre et mélangez énergiquement la préparation.
- Ajoutez le jambon et le comté râpé à la préparation.
- Versez la préparation dans le moule à cake beurré.
- Faites cuire pendant 10 mn à 210°C (Th.7) puis 20 mn à 180°C (Th.6).
- Servez chaud.

Studio Vision

Cake au chèvre

Pour 6 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 30 mn

1 fromage de chèvre frais	3 œufs	1/2 sachet de levure
150 g de farine	2 cubes bouillons de légumes	1 c. à soupe de graines de sésame
50 g de tomates séchées	50 g de beurre	
	10 cl de lait	

- Beurrez un moule à cake.
- Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu très doux.
- Dans un saladier, cassez les œufs.
- Ajoutez le beurre fondu et les 2 cubes bouillons de légumes.
- Fouettez l'ensemble.
- Ajoutez à la préparation la farine et la levure et mélangez le tout.
- Coupez le chèvre en petits cubes et les tomates en lamelles.
- Versez un peu de pâte dans le moule à cake.
- Ajoutez quelques cubes de chèvre et quelques tomates.
- Versez à nouveau de la pâte et répétez l'opération en intercalant successivement chèvres, tomates et pâte.
- Terminez avec une couche de pâte.
- Saupoudrez de sésame et poivrez.
- Mettez au four 30 mn à 180°C (Th.6)
- Servez tiède.

Knorr

Des cakes savoureux très tendance

Appréciés de tous, les cakes sont des incontournables des goûters d'enfants et des pique-niques. Simple à réaliser, facile à emporter, déclinable en centaine de variétés, avouons que ce drôle de gâteau long, comme son cousin d'Amérique, a tout pour plaire.

Au citron, aux fruits, marbré, au chocolat... le cake se décline de bien des façons. Nécessitant peu d'ingrédients et d'une simplicité déconcertante à réaliser, ce gâteau est celui qu'on apprend en premier à ses enfants lorsque ces derniers veulent mettre la main à la pâte. Un peu plus compliqué à faire bon, le cheesecake, venu des États-Unis, diffère tant par sa forme que par sa composition.

Le cake se caractérise par une forme rectangulaire allongée. Fort de son succès le délicieux gâteau a vu certains de ses ingrédients se modifier pour créer une version salée très appréciée au moment de l'apéritif. Élaboré à partir d'une base simple il suffit de rajouter ce que l'on aime pour voir naître un cake à son goût. Des pépites de chocolat pour les uns, des zestes d'orange ou de citron pour les autres... et le tour est joué.

La Carpe

Astuce

Pour que le cake conserve bien sa forme en refroidissant, disposez-le sur le côté, cela évite qu'il ne s'affaisse. Si vos gourmands n'ont pas tout mangé, enroulez le cake dans un film alimentaire pour le conserver sans risque de le voir sécher.

Très réputé dans les pays anglo-saxons, le cheesecake est lui aussi déclinable selon vos envies. Par définition, c'est un gâteau au fromage frais, reposant sur une «croûte» et généralement biscuitée. Cheesecake nature pour apprécier toute sa texture, fruité pour le côté vitaminé, chocolaté pour les plus gourmets, il existe mille et une façons de cuisiner ce savoureux gâteau.

Séverine Germain-Géroult

Cheesecake aux crêpes dentelle

Pour 6 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 45 mn – Repos : 2h

500 g de fromage blanc en faisselle
1 paquet de 125 g de crêpes dentelle
120 g de beurre mou
250 g de sucre en poudre
1 bonne pincée de sel fin
1 sachet de sucre vanillé
4 œufs
2 citrons verts
Noix de muscade
80 g de farine
25 cl de crème fleurette
Pour le décor :
Rose en sucre

- Égouttez soigneusement le fromage blanc, 2h minimum.
- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Tapissez un moule à charnière ou un moule à manqué à fond amovible de papier sulfurisé bien beurré, en le faisant largement dépasser du moule.
- Écrasez les crêpes dentelle au rouleau à pâtisserie, puis amalgamez les miettes avec 100 g de beurre mou, 50 g de sucre en poudre et le sel jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Cette opération peut se faire au robot.
- Tassez cette pâte en couche dans le moule.
- Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes.
- Lavez les citrons en les brossant, râpez finement leurs zestes et pressez leur jus (réserver un peu de zestes pour le décor).
- Dans une terrine, fouettez le fromage blanc jusqu'à ce qu'il soit lisse et aéré. Incorporez-lui le reste de sucre en poudre, le sucre vanillé et un soupçon de noix de muscade râpée. Continuez à battre en incorporant les jaunes d'œufs, un à un, puis la farine en pluie, la crème fleurette, le zeste des citrons et leur jus.
- Montez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation.
- Versez dans le moule, sur les miettes.
- Enfournez à mi-hauteur et laissez cuire 30 mn. Au bout de ce temps, laissez encore 15 mn dans le four éteint ouvert.
- Laissez refroidir complètement avant de démouler avec précaution sur un plat, car le cheesecake est très fragile.
- Décorez avec une rose en sucre et quelques zestes de citron puis servez.

Caroline Martin/CEDUS

Cake aux fruits secs

Pour 6 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 45 mn

3 œufs
1 jaune d'œuf
150 g de sucre en poudre
1 c. à soupe de sucre en poudre
230 g de beurre
160 g de farine
125 g d'amandes en poudre
100 g de noisettes
100 g de dattes
1/2 sachet de levure chimique
1 bonne pincée de sel

- Préchauffez le four à 180°C (Th. 6).
- Beurrez généreusement un moule à cake et farinez-le.
- Dénoyautez les dattes et mixez-les avec 1 c. à soupe de sucre en poudre.
- Dans un saladier, fouettez les œufs entiers avec le jaune et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Faites fondre 200 g beurre. Mélangez la farine, le sel et la levure.
- Mettez les noisettes dans une poêle et faites-les griller 3 mn. Frottez-les dans du papier absorbant pour enlever leur peau, puis mixez-les grossièrement.
- Versez le beurre fondu dans le saladier, puis mélangez en incorporant peu à peu le mélange farine, sel et levure tamisée.
- Incorporez alors les amandes en poudre, les noisettes mixées et les dattes.
- Versez la pâte dans un moule à cake.
- Enfournez à mi-hauteur et laissez cuire 45 mn en faisant une fente longitudinale à la surface du cake au bout de 10 mn avec un couteau tranchant.
- Surveillez la cuisson : si le cake brunit trop vite, protégez-le avec une feuille d'aluminium. Vérifiez la cuisson en piquant le cake avec la pointe d'un couteau : la lame doit ressortir sèche. Si cela n'est pas le cas, prolongez la cuisson de 5 à 10 mn.
- Démoulez le cake sur une grille au sortir du four et le laissez-le refroidir complètement avant de le présenter à vos convives.

Michel Burie/CEDUS

F.O.D./CEDUS

Cake à la noix de coco

Pour 6 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 55 mn

125 g de noix de coco râpée
1 boîte de lait de coco de 20 cl environ
3 c. à soupe de lait
1 gousse de vanille
150 g de beurre mou + 20 g pour le moule
140 g de sucre
en poudre
4 œufs
150 g de farine
1 c. à soupe de farine pour le moule
50 g de fécule (maïzena)
1 pincée de sel
1/2 sachet de levure chimique en poudre

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Beurrez un moule à cake. Versez la noix de coco râpée dans un saladier, mouillez-la avec le lait de coco et délayez avec un peu de lait.
- Ajoutez les petites graines noires bien raclées d'une gousse de vanille et mélangez bien.
- Dans un autre saladier, travaillez le beurre ramolli en pommade avec le sucre en poudre, puis ajoutez les jaunes des œufs.
- Tamisez ensemble la farine, la fécule, le sel et la levure au-dessus de la préparation. Mélangez, puis ajouter la noix de coco et mélangez bien à nouveau.
- Montez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation en soulevant avec une spatule souple. Versez la préparation dans le moule à cake.
- Enfournez à mi-hauteur et laissez cuire 55 mn. Vérifiez la cuisson en piquant le cœur du cake avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche.
- Au sortir du four, démoulez sur une grille et laissez refroidir complètement avant de servir.

Marbré chocolat

Pour 6 personnes – Préparation : 20 mn
Cuisson : 45 mn

90 g de beurre
3 œufs
180 g de sucre en poudre
4 cl de lait
90 g de farine
90 g de fécule pour gâteaux
1 sachet de levure chimique
1 pincée de sel
75 g de chocolat noir
1 sachet de sucre vanillé

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux.
- Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes.
- Dans un saladier, fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.
- Ajoutez successivement tout en mélangeant le beurre fondu, le lait, la farine, les fécules pour gâteaux et la levure.
- Montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Et incorporez-les délicatement dans la pâte.
- Faites fondre au bain-marie le chocolat.
- Versez la moitié de la pâte dans un second saladier. Dans le premier, ajoutez le chocolat puis mélangez.
- Dans le second, versez le sucre vanillé en mélangeant.
- Dans un moule à cake beurré, versez successivement les 2 pâtes.
- Enfournez le tout pour 45 mn.
- Laissez bien refroidir avant de démouler et de servir.

Tiplak

Cake figues-noix

Pour 6 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 45 mn

125 g de sucre glace
75 g de beurre 1/2 sel
3 œufs
80 g de farine
80 g de fécule
pour gâteaux
1 sachet de levure chimique
4 c. à café de cannelle
4 cl de lait
50 g de figues séchées
50 g de noix
de cajou grillées et salées

- Préchauffez le four à 240°C (Th.8).
- Dans un saladier, mélangez le sucre et le beurre ramolli à l'aide d'une spatule.
- Incorporez les œufs entiers, un à un, puis la farine, les fécules pour gâteaux, la levure et la cannelle. Fouettez.
- Délayez avec le lait.
- Ajoutez les figues coupées en lamelles et les noix de cajou concassées. Mélangez pour obtenir une pâte homogène.
- Versez dans un moule à cake beurré et enfournez pour 5 mn à 240°C (Th.8), puis abaissez la chaleur du four à 180°C (Th.6) et faites cuire pendant 40 mn.
- Laissez refroidir avant de servir.

St Mamet

Cake aux fruits et au chocolat

Pour 6 personnes – Préparation : 10 mn
Cuisson : 45 mn

- 1 boîte de 850 g de cocktail de fruits
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre roux
- 3 œufs
- 160 g de farine
- 1 sachet de levure
- 100 g de pépites de chocolat
- 4 c. à soupe d'amandes effilées

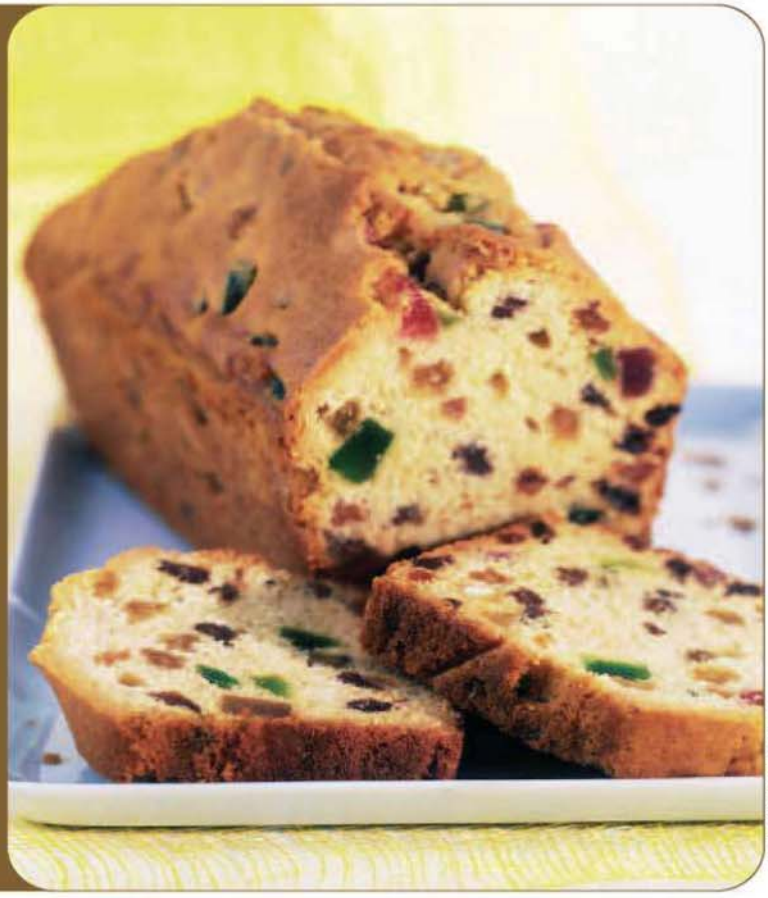
- Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Battez le sucre et le beurre. Ajoutez les œufs et mélangez jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.
- Ajoutez la farine et la levure.
- Versez ensuite les pépites de chocolat et le cocktail de fruits égouttés dans la pâte.
- Versez la préparation dans un moule à cake beurré.
- Disposez les amandes puis enfournez.
- Faites cuire environ 45 mn.
- Démoulez lorsque le cake est encore tiède puis servez-le une fois bien refroidi.

Cake

Pour 8 personnes – Préparation : 25 mn – Cuisson : 50 mn

- 3 gros œufs
- 125 g de sucre en poudre
- 250 g de farine
- 175 g de beurre
- 100 g de raisins de Corinthe
- 100 g de raisins de Smyrne
- 150 g de fruits confits
- 2 verres à liqueur de rhum
- 1/2 paquet de levure chimique
- 1 pincée de sel fin

- La veille, lavez et égouttez les raisins.
- Faites-les macérer dans le rhum avec les fruits confits coupés en petits morceaux.
- Le jour même, coupez 175 g de beurre en morceaux et laissez-le ramollir à température ambiante.
- Travaillez-le en pommade avec une spatule en bois ou au batteur électrique jusqu'à ce qu'il soit onctueux.
- Ajoutez le sucre en 2 ou 3 fois, puis le sel, tout en battant : le mélange doit être mousseux.
- Incorporez les œufs, un à un, en battant bien la pâte entre chaque œuf.
- Versez alors la farine tamisée avec la levure. Remuez bien pour obtenir un mélange lisse.
- Ajoutez alors les fruits macérés et le rhum qu'ils n'ont pas absorbés, en veillant à bien amalgamer le tout.
- Versez la pâte, cuillerée par cuillerée, dans un moule à cake de 24 cm de long préalablement beurré et chemisé de papier sulfurisé beurré.
- Mettez à four chaud à 220°C (Th.8) pendant 10 mn, puis réduisez la température à 180°C (Th.6) et continuez la cuisson environ 30 mn.
- Terminez la cuisson au four à 160°C (Th.5) pendant 10 mn environ. Laissez cuire jusqu'à ce que le gâteau soit soufflé et doré.
- Démoulez et laissez refroidir sur une grille.
- Le cake est meilleur et se coupe mieux un peu rassis. Vous pouvez le conserver 8 à 10 jours au moins en boîte hermétique.



Sylvie Vernichon/CEDUS

Cake au citron

Pour 6 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 45 mn

65 g de beurre
1 citron
4 œufs
200 g de sucre
2 cl de lait
100 g de farine
100 g de fécule pour gâteaux
1 sachet de levure chimique

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux ou aux micro-ondes.
- Prélevez ensuite les zestes du citron puis pressez-le.
- Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes.
- Dans un saladier, fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.
- Ajoutez la moitié du jus de citron, les zestes, le lait, le beurre fondu et mélangez.
- Incorporez la farine, les fécules pour gâteaux, la levure chimique et mélangez.
- Montez les blancs en neige. Ajoutez-les délicatement à la pâte.
- Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Chemisez l'intérieur d'un moule à cake de papier sulfurisé.
- Versez la pâte au 3/4 du moule et faites cuire 40 à 45 mn.
- Servez froid.

Tipiak

Caroline Martin/CEDUS

Cake aux trois cerises

Pour 8 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 50 mn

200 g de cerises
100 g de cerises confites
100 g de griottines
270 g de beurre mou
125 g de sucre en poudre
5 œufs
250 g de farine + un peu pour le moule et les cerises
1 sachet de levure chimique en poudre
5 cl de jus des griottines
5 cl de kirsch
1 pincée de sel

- Préchauffez le four à 210°C (Th.7).
- Beurrez et farinez un grand moule à cake. Dénoyautez ensuite les cerises.
- Dans un saladier, travaillez 250 g beurre ramolli à température ambiante avec le sucre en poudre jusqu'à obtention d'une pommade crémeuse.
- Incorporez alors les œufs, un à un, en veillant à ce que chacun d'eux soit bien absorbé dans la masse avant d'ajouter le suivant.
- Mélangez la farine, le sel et la levure. Tamisez ce mélange au-dessus de la préparation et l'incorporez peu à peu. Ajoutez encore le jus des griottines et le kirsch.
- Farinez très légèrement les cerises dénoyautées, les griottines et les cerises confites, puis incorporez-les très délicatement à la pâte.
- Versez la pâte dans le moule, enfournez à mi-hauteur et faites cuire 20 mn. À ce moment, fendre la surface du cake dans la longueur à l'aide d'un couteau, puis poursuivre la cuisson pendant 30 mn
- Au sortir du four, laissez refroidir complètement avant de démouler sur une grille.

Astuce : pour éviter que les cerises ne tombent au fond du moule, il faut verser la pâte dans celui-ci à l'aide d'une cuillère à soupe.

Cheesecake aux cookies

Pour 6 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 1h15 – Repos : 12h

500 g de fromage blanc en faisselle
300 g de cookies
130 g de beurre ramolli
150 g de sucre en poudre
1 c. à soupe de sucre glace
1 citron non traité
1 sachet de sucre vanillé
20 cl de crème fraîche liquide
80 g de farine
4 œufs
Une pincée de noix de muscade
Une pincée de sel fin

- La veille, laissez s'égoutter le fromage blanc au réfrigérateur pendant 12h minimum.
- Le jour même, prélevez le zeste du citron et blanchissez-le 5 mn à l'eau bouillante, rincez et séchez-le. Détaillez-le en en fine julienne.
- Pressez le citron et conservez son jus.
- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Écrasez les cookies avec un rouleau à pâtisserie ou émiettez-les à la main. Amalgamez cette chapelure avec 100 g de beurre ramolli. Ajoutez le sel.
- Beurrez une tourtière de 27 cm de diamètre avec le beurre restant, puis étalez-y la pâte de cookies avec les doigts.
- Versez la crème fraîche liquide dans un saladier et faites-la refroidir quelques minutes au congélateur.
- Dans une terrine, fouettez le fromage blanc jusqu'à ce qu'il soit lisse. Tout en continuant de battre, incorporez le sucre en poudre, le sucre vanillé, la pincée de muscade fraîchement râpée, les jaunes d'œufs, un à un, la farine en pluie, le zeste et le jus du citron.
- Sortez la crème du congélateur et fouettez-la en chantilly. Lorsqu'elle est très ferme et forme des crêtes, mélangez-la délicatement au fromage blanc battu.
- Montez les blancs d'œufs en neige ferme en ajoutant le sucre glace à la fin. Incorporez-les au mélange en attente.
- Versez cet appareil sur la pâte de biscuits, lissez la surface, puis enfournez à mi-hauteur. Laissez cuire 1h, puis laissez encore 15 mn dans le four éteint en laissant la porte ouverte.
- Laissez refroidir complètement avant de démouler précautionneusement avec 2 plats : retournez le moule sur un plat puis retournez le cheesecake sur un autre plat pour le remettre à l'endroit.
- Servez froid.

Rina Nurra/CEDUS

“Chacun passe des moments inoubliables”

« Les vacances sont formidables ici. C'est vraiment un super camping. Les enfants sont dans la piscine toute la journée ou participent aux jeux organisés par l'équipe d'animation. Pendant ce temps, nous profitons de tous les aménagements d'un camping haut de gamme à un prix tout à fait correct. Hier, nous nous sommes promenés et nous avons visité le marché, le terrain de golf et un musée et, après tout cela, nous avons apprécié un repas fabuleux dans un restaurant du petit village voisin. Nous avons vraiment passé une soirée agréable. Demain, nous emmenons les enfants à la plage. Une chose est sûre : nous passons tous des moments inoubliables ici. »

Vacansoleil propose des séjours en camping sur 335 campings haut de gamme dans 16 pays en Europe. Vous y trouverez de confortables tentes toutes équipées, de luxueux mobil-homes ou encore des emplacements réservés pour votre caravane ou votre tente.

Téléphonez pour demander notre **brochure** GRATUITE Vacansoleil 2010 au

0810 855 866

(prix d'un appel local)

ou rendez-vous sur

www.vacansoleil.fr

Chacun passe des moments inoubliables

vacansOleil
Camping Holidays

Offre spéciale Vacansoleil
pour les lectrices de Féminin Cuisine

vacansOleil
Camping Holidays

Profitez du soleil avant l'été !

Pour tout séjour effectué entre le 01/05 et le 03/07/10 sur le camping*** Mar Estang, à Canet-Plage (Languedoc Roussillon), Vacansoleil vous propose une **réduction de 20%** sur la location d'un mobil-home de type Bali (jusque 6 personnes).

Exemple de prix pour un séjour
du 08 au 15/05/2010 .....
204,00 € seulement !

Le camping Mar Estang est situé à 100 m de la plage mais offre aussi des espaces aquatiques (piscines avec toboggans et pataugeoires), des terrains de jeux et des équipements tels que restaurant, plats à emporter, supermarché ...
qui satisferont petits et grands.

Pour toute information ou pour réserver, appelez chez Vacansoleil au 0810 855 866
(prix d'un appel local) en indiquant le code « Cuisine ».

Mille et une idées salées !

Faciles à réaliser, conviviales et réconfortantes, les bonnes tartes salées régalent toute la famille. De la plus simple à la plus originale, tout le monde y trouve son bonheur.

Si les Anglais ont leurs tourtes et les Italiens leurs pizzas, la France est la reine des tartes ! Consommées aussi bien en été qu'en hiver, elles font partie de notre patrimoine culinaire. Sans prétention, on les aime le dimanche soir avec une salade. Mais elles peuvent aussi agrémenter un repas de fête, aux noix de Saint-Jacques et Noilly ou aux girolles par exemple. Chaque région possède par ailleurs sa spécialité. À la viande ou au poisson, mais le plus souvent aux légumes et au fromage, les tartes réunissent les meilleurs des ingrédients locaux : pissaladière aux olives et anchois dans le Sud, Flammekueche avec oignons, lardons et crème fraîche dans l'Est ou maroilles fondant dans le Nord...

Pour réaliser une bonne tarte salée, il faut bien évidemment une bonne pâte à tarte. Parmi les plus connues, les pâtes feuilletées et brisées remportent toujours un franc succès. Mais il existe de nombreuses autres possibilités : pâte aux noix, à la ricotta, aux herbes, à l'huile d'olive, aux épices, au fromage frais... À vous d'adapter le contenant à la garniture associée. Les pâtes colorées ou délicatement parfumées changent de l'ordinaire et font découvrir à vos convives des saveurs insoupçonnées.

Louise Roumieu

À savoir

Pour précuire votre pâte à tarte sans qu'elle ne gonfle, pensez à y verser des légumes secs, lentilles ou haricots blancs par exemple. Il suffit ensuite de les remplacer par la garniture de votre choix avant de terminer la cuisson.

Le bon matériel

Superpratiques, ces deux accessoires culinaires permettent de réaliser des belles tartes en un tour de main ! *Culinarion, moule à tarte fond amovible, à partir de 12,40 environ, papier cuisson antiadhérent, 7,50 € environ.*

Tarte roquefort et poires

Pour 6 personnes – Préparation : 15 mn
Cuisson : 35 mn

- 1 boîte de 850 g de poires au sirop
- 1 pâte brisée
- 3 œufs
- 150 g de roquefort
- 200 g de brousse
- 150 g de crème épaisse
- 200 g de noisettes en poudre

- Étalez la pâte et faites-la cuire à blanc avec des légumes secs pendant 10 mn environ.
- Égouttez les poires et coupez-les en tranches ensuite.
- Dans un récipient, mélangez la brousse, la crème épaisse, les œufs et les noisettes en poudre. Salez puis poivrez.
- Versez cette préparation sur la pâte et disposez les poires sous forme de rosace.
- Coupez le roquefort en dés et répartissez-les sur la crème.
- Enfournez 35 mn environ à 200°C (Th.7).
- Servez avec une salade de saison.

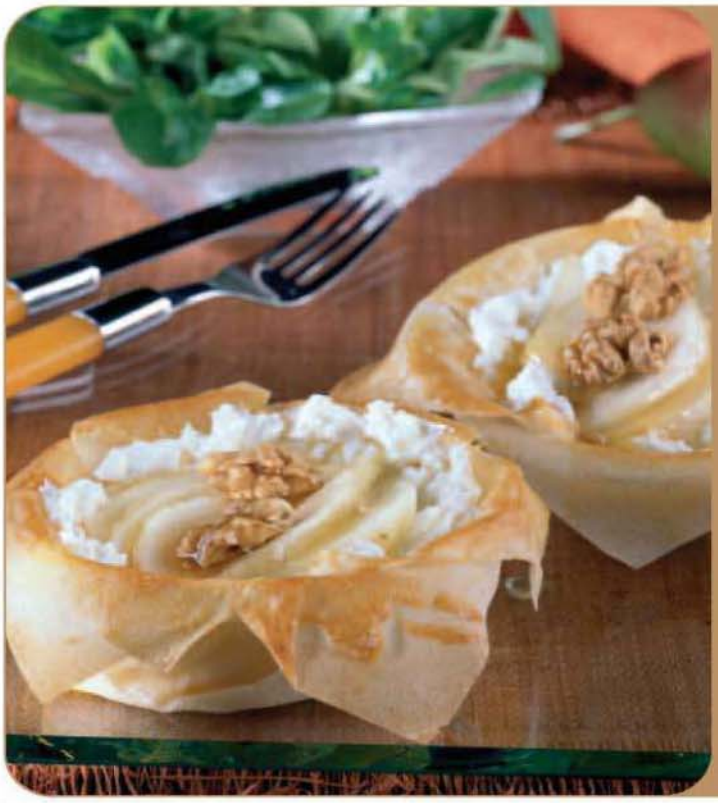
Tarte d'endives au maroilles

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 40 mn

200 g de maroilles	1 c. à café de sucre	3 œufs
40 g de beurre	1 c. à café de sel	200 g de crème fleurette
2 endives	300 g de pâte brisée	

- Dans une sauteuse, faites revenir à vif les 2 endives émincées dans le beurre. Saupoudrez de sucre et de sel.
- Garnissez un moule à tarte avec la pâte brisée.
- Ajoutez les endives. Recouvrez avec le maroilles écroûté et coupé en dés, puis versez 3 œufs battus avec 200 g de crème fleurette. Salez et poivrez généreusement.
- Enfournez 35 mn à 200°C (Th.7).
- Servez tiède avec une salade verte.

Gilbert Larmusseau/Arnaud Boulay



Tartelettes d'automne au chèvre frais

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 5 mn

- 6 feuilles de brick
- 240 g de chèvre frais
- 2 poires
- 200 g de mâche
- 2 échalotes
- 4 c. à café de miel d'acacia
- 8 cerneaux de noix
- 1 jaune d'œuf
- 1/2 citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de yaourt brassé
- Poivre

- Préchauffez le four à 150°C (Th. 5) et découpez les feuilles de brick en 2 avec des ciseaux.
- Battez le jaune d'œuf dans un bol avec un peu d'eau et collez les demi-feuilles de brick 3 par 3 en badigeonnant une de leurs faces avec ce mélange.
- Garnissez des moules à tartelette avec ces feuilles de brick triplées et ajoutez des légumes secs dans le fond pour éviter que la pâte ne lève. Rabattez les bords de la brick sur l'extérieur des tartelettes, sans les couper. Enfournez 3 à 4 mn, elles doivent durcir, sans commencer à colorer.
- Pelez les poires, coupez-les en 4 et ôtez les pépins. Détaillez chaque quartier en 3 grandes lamelles. Citronnez-les légèrement pour éviter qu'elles ne noircissent.
- Sortez les tartelettes du four, laissez-les tiédir puis tartinez-les de chèvre frais.
- Disposez 6 lamelles de poire sur chacune et nappez-les de 1 c. à café de miel. Disposez enfin des cerneaux de noix sur le dessus.
- Dans un saladier, mélangez la mâche rincée et les échalotes émincées. Dans un bol, émulsionnez le reste du jus de citron, le yaourt brassé et l'huile d'olive.
- Nappez la mâche avec la vinaigrette et servez avec vos tartelettes.

Tarte emmental, abricot et fenouil

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn
Cuisson : 35 mn

- 1 pâte brisée
- 250 g d'emmental râpé
- 1 fenouil
- 100 g d'abricots (frais ou surgelés)
- 50 g de poudre d'amandes
- 2 c. à soupe d'huile au piment d'Espelette

- Lavez le fenouil, pelez et émincez-le en fines tranches.
- Lavez et coupez en quartiers les abricots.
- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et disposez-la dans un moule à tarte. Piquez la pâte à la fourchette et répartissez dessus la poudre d'amandes.
- Disposez le fenouil, les quartiers d'abricot, puis saupoudrez généreusement d'emmental râpé. Versez un peu d'huile au piment d'Espelette, puis placez au four 35 à 40 mn. Servez chaud.

Tarte reblochon au cumin

Pour 4 personnes
Préparation : 5 mn
Cuisson : 20 mn

- 1 reblochon
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- Cumin en grains

- Préchauffez le four à 200°C (Th.7).
- Étendez la pâte dans le fond du moule. Coupez le reblochon en lamelles et disposez-les au fond de la pâte. Répartissez-les bien pour éviter les trous.
- Saupoudrez de graines de cumin.
- Enfournez pendant 20 mn avant de servir chaud avec une salade.

Le FOTOGRAPHE/Étienne Heimermann ©

Tarte fine à la faisselle façon Flammekueche

Pour 6 personnes – Préparation : 15 mn
Cuisson : 10 mn

100 g de faisselle de chèvre
1 rouleau de pâte à pizza
200 g d'oignons
60 g de lardons natures
Fleur de thym
Huile d'olive

- Émincez les oignons et faites-les revenir avec un peu d'huile dans une poêle. Laissez compoter puis ajoutez les lardons.
- Détaillez 6 disques de pâte de taille égale.
- Étalez uniformément à 1/2 cm du bord la faisselle et la fleur de thym puis le mélange oignons et lardons.
- Enfournez sur une pierre à pizza à four très chaud pendant 5 à 10 mn.
- Servez chaude.

La surprenante carotte des sables

Comité FL Normandie

Dans le sable, on ne trouve pas que des coquillages, on peut aussi ramasser des carottes ! C'est en effet sur le littoral manchot que pousse la Carotte des Sables de Créances non lavée, un légume subtil au goût sucré si particulier.

Dans le monde des carottes, elle fait figure de star. Pour récompenser son goût et sa qualité préservés au fil des années, on lui a même donné une A.O.C, puis un Label Rouge. Si vous ne la connaissez pas encore, n'attendez plus pour la découvrir. Elle s'appelle la Carotte des sables de Créances non lavée et elle va vous étonner. À première vue, son nom peut paraître étrange mais en réalité, il lui va comme un gant. C'est en effet dans le sable que pousse cette carotte très appréciée des gourmets.

Son histoire commence à la fin de la seconde guerre mondiale. En ces temps mouvementés, quelques producteurs manchots, plus habitués à la culture des oignons, des choux, des pommes de terre ou encore des melons, décident de planter des carottes. Dans cette région, sur la côte ouest du Cotentin, les légumes sont habitués à pousser en bord de mer. La carotte ne déroge pas à la règle et c'est sur la longue lagune du littoral que sont implantées de petites parcelles de sable blanc appelées les mielles. En quelques années seulement, grâce à un cocktail de conditions climatiques favorables et de savoir-faire des producteurs, la culture de la carotte détrône celle des oignons et de la pomme de terre et devient rapidement le produit phare de la région.

DURÉE DE VIE

Grâce au voile de sable qui la protège, la carotte des sables de Créances se conserve très bien plusieurs semaines à la cave, ou bien dans un endroit frais et sec de la maison. Vous pouvez également la garder simplement quelques temps dans le bac à légumes du réfrigérateur.

À la quantité, les producteurs de carottes des sables de Créances ont préféré la qualité. Des heures de travail et de soins sont nécessaires pour obtenir le produit final que l'on connaît, à savoir ce légume-racine à la couleur orange si éclatante. Dans le sable, la carotte se sent bien, mais avant sa mise en culture, le producteur doit graisser la terre, c'est-à-dire enrichir le sol en matières minérales et organiques par l'apport d'algues récoltées sur les plages du littoral. Après l'ensemencement, les cultures sont protégées par le terrage, l'ajout d'une fine couche de fumier pour maintenir les semis au sol et limiter l'effet de volage provoqué par les vents marins. Enfin, pour qu'elle puisse se développer correctement, la carotte a besoin d'eau, mais comme le sable est très filtrant, les producteurs doivent sans arrêt fragmenter les apports d'eau et contrôler en permanence le taux d'humidité des sols. Après tous ces efforts, la carotte des sables de Créances peut être récoltée de la mi-août à la fin avril et dévoiler ainsi sa saveur si particulière.

Élodie Chesneau

ASTUCE

Pas d'économe !

Pour préserver toutes les qualités gustatives de la carotte des sables de Créances non lavée, il ne faut surtout pas la peler. Pour la nettoyer et enlever le sable qui la recouvre, il suffit de la passer sous l'eau et de la gratter doucement. De cette façon, vous conservez la partie la plus riche en sels minéraux et en vitamines qui se trouve juste sous l'épiderme.

Un corps et un goût *exquis*

Reconnaissable entre toutes, la carotte des Sables de Créances se distingue par sa couleur, d'un orange fortement soutenu. Ce teint éclatant, elle le doit à la couche de varech ou de fumier qui l'a protégée tout au long de sa croissance. Dans le sable, elle s'est formée un corps régulier et parfaitement lisse et, à la différence des autres variétés de carottes, elle ne subit aucune malformation.

Comme la carotte est récoltée et mise en barquette sans aucun traitement, elle présente souvent une légère pellicule de sable entourant son corps tout entier. À première vue, cette apparence peut rebuter les consommateurs plus habitués aux légumes propres et nettoyés. En réalité, cet aspect non lavé est primordial, il est le garant d'une bonne conservation du légume. Enfin, en bouche, la carotte des sables de Créances surprend par sa texture juteuse, sa finesse et ses saveurs délicieuses. Son petit goût légèrement sucré apporté par les oligo-élements de la mer a déjà séduit plus d'un gourmet.

Agence Debourges

Carottes des sables de Créances non lavées en marinade

Pour 4 personnes
Préparation : 5 mn - Marinade : 30 mn

- ❒ **2 carottes**
- ❒ **1 c. à soupe de vinaigre balsamique**
- ❒ **1 c. à café de cumin en poudre**
- ❒ **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- ❒ **1 zeste d'orange**
- ❒ **Sel, poivre**

- Lavez les carottes.
- Coupez-les en bâtonnets.
- Préparez une marinade avec l'huile d'olive, le vinaigre et le cumin. Assaisonnez.
- Plongez les bâtonnets de carottes dans la marinade, ajoutez le zeste d'une orange non traitée.
- Laissez mariner 1/2 heure et servez en apéritif.

Gâteau de carottes des sables de Créances non lavées

Agence Debourges

Pour 4 personnes
Préparation : 5 mn - Cuisson : 35 mn

- ❒ **2 carottes**
- ❒ **2 œufs**
- ❒ **1 tasse de thé de sucre en poudre (cassonade)**
- ❒ **3/4 de la même tasse de thé avec de l'huile d'olive**
- ❒ **1 tasse 1/2 de thé de miel liquide aux fleurs de la Manche**
- ❒ **1 c. à thé de bicarbonate de soude**
- ❒ **1 c. à thé de cannelle en poudre**
- ❒ **2 tasses à thé de farine blanche tamisée**

- Lavez les carottes et râpez-les.
- Mélangez-les avec les ingrédients et versez l'appareil dans un plat légèrement beurré allant au four.
- Faites cuire 35 mn au four à 180°C.
- 10 minutes avant la fin de cuisson, parsemez votre gâteau de cerneaux de noix concassés.
- Servez tiède avec une quenelle de crème fraîche.

Un peu de... culture !

Récolte

Si la période des récoltes de la carotte des sables de Créances est si longue, c'est en raison d'un stratagème que les producteurs ont trouvé pour ralentir sa croissance. En effet, si les carottes semées au mois d'avril se récoltent normalement au mois d'août, celles qui ont été plantées au mois de juin peuvent elles être ramassées de décembre à avril. Pour cela, il suffit de pailler les cultures pendant l'hiver. Grâce à ce manteau de paille, les carottes vont pouvoir tout doucement continuer leur croissance sans subir les conséquences du mauvais temps. À la demande, les producteurs libèrent progressivement quelques carottes de cet abri d'hiver pour les vendre aux amateurs jusqu'en avril.

Comité FL Normandie

Engrais naturel

Pour nourrir le sol et les plantations de carottes, les producteurs de la région n'ont rien trouvé de mieux et de plus naturel que les algues. On les trouve en quantité sur le littoral, elles sont déposées sur la grève par les marées, en particulier après les coups de vent. Il suffit alors de les ramasser et de les "recycler" en les étalant sur les cultures. De façon très naturelle, les algues vont enrichir le sol en oligo-éléments tout au long des mois qui suivent la mise en culture et ainsi faire profiter les carottes de tous ces bienfaits naturels.

Ludovic Le Guyader/Aprifel

Agence Debourges

Carottes des sables de Créances non lavées à la vanille

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn - Cuisson : 5 mn

- ❒ **6 carottes**
- ❒ **1 gousse d'ail**
- ❒ **1/4 de gousse de vanille**
- ❒ **1 c. à café de curry**
- ❒ **1 pointe de sucre**
- ❒ **2 c. à soupe de fond de volaille**
- ❒ **1 citron vert**

- Lavez les carottes et coupez-les en bâtonnets fins.
- Faites revenir les bâtonnets dans l'huile d'olive avec une gousse d'ail épluchée.
- Assaisonnez, ajoutez la vanille, le sucre et le curry. Laissez suer 2 à 3 mn.
- Ajoutez le fond de volaille (si vous n'en avez pas, remplacez par de l'eau) et poursuivez la cuisson 1 mn.
- Ajoutez le jus de 1/2 citron vert et un peu du zeste.
- Servez chaud en accompagnement d'un poisson.

À VOIR

La culture de la carotte des sables ne peut pas se faire n'importe où en France. Elle est exclusivement réservée à la région de l'ouest du Cotentin, dans le département de la Manche. Les mielles s'étendent sur un cordon dunaire d'une cinquantaine de kilomètres de long et d'un kilomètre de large, entre les communes de Barneville-Carteret et Coutainville.

À chaque jour ses bonnes recettes

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

L'Emmental, un amour de fromage !

Le chouchou des Français n'en finit plus de se faire remarquer dans les rayons. Ferme et souple, il séduit par sa saveur fruitée et ses multiples utilisations.

L'Emmental n'est plus tout jeune ! Mais malgré son grand âge, il conserve sa souplesse et sa saveur spécifique qui charment tant les Français : 95% en consomment régulièrement ! C'est dire si ce tendre fromage à la peau ivoire ou jaune paille s'invite très souvent à table et contentent de nombreux palais. Originaire des montagnes, il fait partie, avec le Beaufort et le Comté, de la famille des fromages à pâte pressée cuite. Ce qui le distingue de ses deux amis, ce sont ces petits trous qui font tant rire les enfants. Remarquable par la taille (il naît dans des cuves de près de 75 cm de diamètre), il l'est aussi par le goût. Sa saveur particulière, dont on ne peut se passer, donne de la personnalité aux plats.

Avec son arôme fin et fruité, l'Emmental vient caresser doucement les narines. Loin de l'odeur particulièrement forte du camembert et du goût très prononcé du fromage de chèvre, il est l'aliment de rêve des cuisines. Cet arôme si sympathique découle de l'affinage. Pendant cette phase de fabrication, les différentes saveurs, qui constituent l'Emmental, doivent entrer en harmonie. Concrètement, cet arôme délicat naît du parfait équilibre entre le goût salé, la douceur de la proline (un acide aminé) et la flaveur de l'acide propionique. Aucune des trois saveurs ne doit surpasser l'autre. Voilà le secret de ce fromage qui apporte en bouche une pointe de noisette en final. Les plats se régalent avec cet arôme fruité et les cuisinières en profitent pour varier les plaisirs.

Astuce

Pour l'apéritif, glissez des radis au cœur des yeux d'une tranche d'Emmental. En la regardant de profil, vous voyez se dessiner les moustaches d'une petite souris d'un côté et son derrière de l'autre !

Pour s'adapter aux goûts de chacun, pourquoi ne pas profiter des diverses formes que peut prendre l'Emmental ! Même si le râpé est de loin le plus présent dans le réfrigérateur, ce fromage ne se limite pas à cet aspect. Classique en tranches, original en dés ou imposant en bloc, ses multiples formes sont un véritable atout pour son utilisation en cuisine. Sa texture souple et ferme se prête à ces agréables variations pour des recettes toutes plus savoureuses les unes que les autres. Qu'il soit produit dans le Jura et en Savoie (comme à l'origine) ou dans l'Ouest, l'Emmental reste le préféré des Français. Au pays des fromages, les 6,3 kg d'Emmental consommés chaque jour sont une belle preuve de son succès qui ne cesse de croître.

Marie Guyader

Des *labels* de qualité

Pour posséder l'un des deux labels consacrés à l'Emmental, le fromage doit répondre à des normes strictes de fabrication comme la durée d'affinage ou la nourriture des vaches, qui ne doit pas contenir de produits d'ensilage.

Le "Label Rouge Emmental Grand Cru" profite aux fromages fabriqués au lait cru et affinés dans l'Est de la France.

Le "Label Savoie" protège les fromages produits en Savoie et en Haute-Savoie.

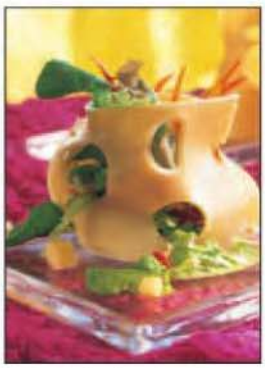
Comment le consommer ?

À l'apéro !

C'est un ingrédient qui se fond dans toutes sortes de recettes. À déguster aussi bien en apéritif, en trempant des petits cubes d'Emmental dans des sauces aux goûts variés, qu'en entrée : il accompagne à merveille une salade, une bonne soupe bien chaude, des tartes ou encore des pizzas.

En gratin

Quant aux plats, ils sont plutôt bien lotis : l'Emmental se fait doré, gratiné ou moelleux pour apporter à la viande ou au poisson une saveur délicate.



En dessert

Pour les petits curieux, le plus célèbre des fromages à trou se consomme aussi en dessert. Avec des fruits exotiques passés au four, dans une bonne tarte à la rhubarbe, au citron ou avec des poires, le fondant de l'Emmental accompagne agréablement la douce saveur des fruits.

UN ATOUT POUR LA SANTÉ !

L'Emmental n'est pas seulement bon pour le palais mais aussi pour le corps. Ses qualités sont nombreuses et font de ce fromage un allié des femmes enceintes et des enfants. Saviez-vous que c'est le fromage français le plus riche en calcium ? Attention, tenez-vous bien, dans 100 g d'Emmental, on ne trouve pas moins de 1.000 mg de calcium. Du calcium pour les os mais aussi des protéines : en mangeant 60 g, vous recevez l'équivalent en protéines de trois verres de lait ! Pour couronner le tout, c'est le fromage affiné le moins salé et il ne contient que 27% de matière grasse. Alors pourquoi s'en priver !

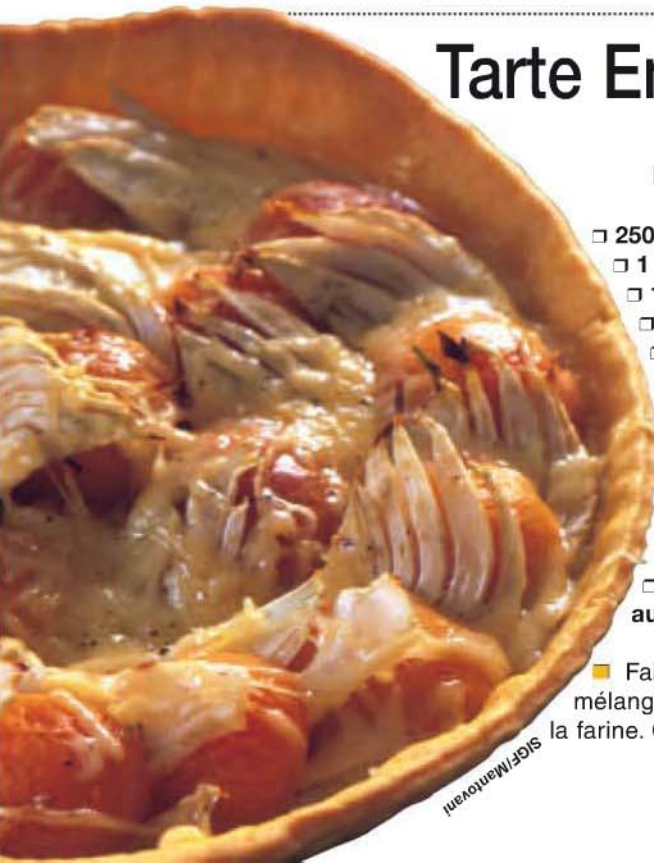
D'OÙ VIENT SON NOM ?

Pourquoi ce fromage à trou s'appelle-t-il "Emmental" ? Son nom vient tout simplement de la rivière l'Emme qui coule dans une vallée Suisse et du mot "tal" qui signifie "vallée" en allemand.

LONGUE CONSERVATION

L'Emmental se conserve de préférence dans le bac à légumes entre 8°C et 10°C : placez-le de préférence dans un film étirable ou dans du papier sulfurisé. Évitez de le poser aux côtés d'aliments à forte odeur comme le poireau ou d'aliments non lavés. Enfin, pour le savourer, sortez-le 30 mn avant de le consommer.

Tarte Emmental, abricot et fenouil



SIGF/Mantovani

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn – Cuisson : 40 mn – Réfrigération : 30 mn

- ❒ 250 g de farine
- ❒ 1 œuf
- ❒ 100 g de beurre
- ❒ 1 pincée de sel
- ❒ Un peu d'eau
- ❒ 250 g d'Emmental râpé
- ❒ 1 fenouil
- ❒ 100 g d'abricots frais ou surgelés
- ❒ 50 g de poudre d'amandes
- ❒ 2 c. à soupe d'huile au piment d'Espelette

Faites une pâte brisée en mélangeant le beurre ramolli et la farine. Creusez un puits et placez-y l'œuf. Salez. Pétrissez le tout et ajoutez de l'eau si la pâte est trop sèche.

Travaillez la pâte pour qu'elle soit homogène. Faites une grosse boule et placez-la 30 mn dans un sac plastique au réfrigérateur.

Pendant ce temps lavez le fenouil, pelez-le et émincez-le en fines tranches. Lavez et coupez en quartiers les abricots. Préchauffez le four à 180°C (TH.6)

Étalez la pâte avec un rouleau à pâtisserie et disposez-la dans un moule à tarte. Piquez la pâte à la fourchette et répartissez la poudre d'amandes.

Placez le fenouil, les quartiers d'abricots puis saupoudrez d'Emmental râpé. Versez un peu d'huile au piment d'Espelette, placez au four 40 mn puis servez chaud.

Épaule d'agneau en croûte d'Emmental

SIGF/Mantovani

Pour 6 personnes
Préparation : 45 mn – Cuisson : 1h

- 200 g d'Emmental râpé
- 1 épaule d'agneau (environ 1,5 kg)
- 300 g de farine
- 100 g de beurre
- 2 œufs
- 5 bouquets de persil plat
- 2 citrons confits
- 1 tomate
- 3 c. à soupe d'huile d'arachide
- Sel et poivre

Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Préparez la croûte d'Emmental en mélangeant la farine, le beurre, un œuf et l'Emmental râpé pour obtenir une pâte ferme et homogène.

Disposez l'épaule d'agneau dans un plat à gratin. Étalez la pâte avec un rouleau à pâtisserie puis appliquez-la bien contre la chair de l'agneau. Découpez, dans la pâte restante, quelques bandelettes et feuilles pour réaliser le décor.

Dans un bol, mélangez le deuxième œuf avec le sel puis dorez la pâte avec un pinceau. Laissez cuire pendant 1h à mi-hauteur.

Pendant ce temps, lavez le persil plat et la tomate. Hachez le persil et coupez en petits dés la tomate. Séparez la peau des citrons confits et la pulpe puis coupez la peau en petits dés.

Mélangez la tomate, le persil et les écorces de citrons confits dans un grand saladier. Mélangez la chair des citrons confits et l'huile d'arachide, ajoutez-les au saladier puis poivrez légèrement.

Servez l'épaule d'agneau tranchée avec un morceau de croûte d'Emmental et le persil plat au citron confit.

Cake Emmental et cacao

Pour 4 personnes
Préparation : 15mn – Cuisson : 45 mn

- 75 g d'Emmental râpé
- 75 g d'Emmental en dés
- 200 g de farine
- 4 œufs
- 10 cl de lait
- 100 g de beurre
- 1 c. à café de cacao en poudre
- 1 sachet de levure chimique

SIGF/Mantovani

Mélangez la farine, le cacao et la levure dans un grand bol.

Ajoutez 80 g de beurre fondu et l'Emmental râpé.

Mélangez le tout pour obtenir une préparation homogène.

Dans un saladier, battez les œufs en omelette puis ajoutez le lait et les dés d'Emmental.

Versez le contenu du bol dans le saladier puis mélangez.

Avec les 20 g de beurre restants, beurrez un moule à cake et versez-y la préparation.

Mettez au four pendant 45 mn (Th.6). Laissez refroidir avant de démouler puis servez le cake tiède.

Le saviez-vous ?

Mais d'où viennent donc ces petits trous qui font la fierté de l'Emmental ? Ces yeux, comme on les appelle plus couramment, naissent dans des caves à l'atmosphère chaude et humide. Après sa fabrication, l'Emmental y reste pendant quelques semaines. Les bactéries propioniques, contenues dans le lait vont alors produire du gaz qui est à l'origine des trous. La pâte est en effet devenue assez souple et élastique pour accueillir des ouvertures de la taille d'une cerise ou d'une noix. C'est ainsi que naissent les fameux petits trous !

IDÉE

Humectez légèrement les yeux de la souris et placez-y différentes épices (paprika, cumin, graines de sésame...). Une déco originale et un goût savoureux.

CARROSSERIE FRANÇAISE,
du style au design
Auteur : S. Bellu
384 pages • 24 x 29 cm
500 photos couleurs et 200 N&B
Réf. : 21492
Prix : ~~92~~ €TTC -5% : 87,40 €TTC
Grand prix 2008 du plus beau livre Festival Automobile International

TÉLÉPHONES,
130 ans d'innovations
Auteurs : C. Weill, T. Deplanche
128 pages • 25,4 x 25,4 cm
200 photos couleurs et 50 N&B
Réf. : 21776
Prix : ~~34~~ €TTC -5% : 32,30 €TTC

Les Mêmes de POULBOT
et la Pub
Auteurs : C. Weill, J.-C. Gouvernon
160 pages • 24 x 29 cm
687 photos couleurs
Réf. : 21076
Prix : ~~46~~ €TTC -5% : 45,60 €TTC

Chocolat MENIER
évitez les contrefaçons
Auteurs : B. Logre, G. Messence
200 pages • 24 x 29 cm
350 photos couleurs
Réf. : 20494
Prix : ~~46~~ €TTC -5% : 45,60 €TTC
2e édition

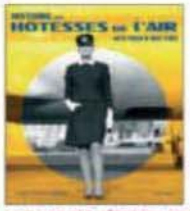
GONDOLES
symboles de Venise
Auteur : C. Parvulesco
160 pages • 27 x 27 cm
300 photos couleurs
Réf. : 21075
Prix : ~~47~~ €TTC -5% : 44,65 €TTC

CAFÉS LITTÉRAIRES,
de France et d'Europe
Auteur : C. Parvulesco
176 pages • 24 x 29 cm
250 photos couleurs et 100 N&B
Réf. : 21486
Prix : ~~46~~ €TTC -5% : 43,70 €TTC

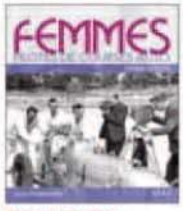
Les Arts ménagers
Auteur : J. Demory
96 pages • 19 x 25 cm
150 photos couleurs et 50 N&B
Réf. : 21502
Prix : ~~19,95~~ €TTC -5% : 18,95 €TTC

Le temps des Vacances
Auteur : J. Demory
96 pages • 19 x 25 cm
200 photos N&B
Réf. : 21502
Prix : ~~19,95~~ €TTC -5% : 18,95 €TTC

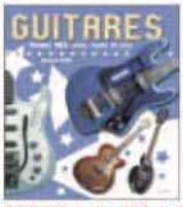
La Radio
Auteur : J.-C. Demory
96 pages • 19 x 25 cm
150 photos couleurs et 50 N&B
Réf. : 21501
Prix : ~~19,95~~ €TTC -5% : 18,95 €TTC



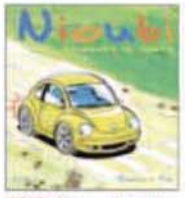
HISTOIRE DES HÔTESSES DE L'AIR,
Les filles du ciel
Auteur : A. Pluckers
176 pages • 24 x 29 cm
500 photos couleurs et 100 N&B
Réf. : 21487
Prix : ~~42~~ €TTC -5% : 39,90 €TTC



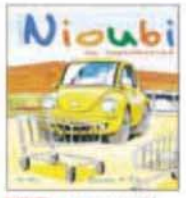
FEMMES PILOTES
de courses auto, 1888-1970
Auteur : J.-F. Bouzanquet
176 pages • 24 x 29 cm
450 photos N&B
Réf. : 21784
Prix : ~~44,95~~ €TTC -5% : 42,71 €TTC



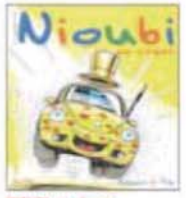
GUITARES années 1960, rock twist & jazz
Auteur : B. Iffra
240 pages • 24 x 29 cm
584 photos couleurs
Réf. : 21785
Prix : ~~42~~ €TTC -5% : 39,90 €TTC
2e édition



NIOUBI découvre la route
(3 à 5 ans)
Auteurs : Clovis & Tib'
24 pages • 15 x 17,5 cm
20 illustrations couleurs
Réf. : 21465
Prix : ~~3,95~~ €TTC -5% : 3,75 €TTC



NIOUBI au supermarché
(3 à 5 ans)
Auteurs : Clovis & Tib'
24 pages • 15 x 17,5 cm
20 illustrations couleurs
Réf. : 21467
Prix : ~~3,95~~ €TTC -5% : 3,75 €TTC



NIOUBI au cirque
(3 à 5 ans)
Auteurs : Clovis & Tib'
24 pages • 15 x 17,5 cm
20 illustrations couleurs
Réf. : 21466
Prix : ~~3,95~~ €TTC -5% : 3,75 €TTC

www.lafontpresse.fr **BON DE COMMANDE** Délai moyen de livraison en France métropolitaine : 8 à 12 jours

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

.....

Code postal ⌊⌊⌊⌊⌊⌋ Ville ..... Pays .....

Tél. : ⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊ Fax ⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊ E-mail .....

Passez votre commande
en renvoyant votre bon de commande
• **Par courrier**
(règlement par chèque à l'ordre de Entreprendre)
Entreprendre
53, rue du Chemin Vert
92100 BOULOGNE-BILLANCOURT
• **Par fax** (paiement par carte bancaire) :
01 46 10 21 22

Désignation	Réf.	Prix unitaire TTC	Quantité	Montant € TTC

Je joins mon règlement par

❑ Carte bancaire n° ma carte expire fin ⌊⌊ ⌊⌊

⌊⌊⌊⌊ ⌊⌊⌊⌊ ⌊⌊⌊⌊ ⌊⌊⌊⌊

Je note les 3 derniers chiffres du n° au verso de ma carte bancaire ⌊⌊⌊

Date et Signature
(obligatoire pour le paiement par carte)

❑ Chèque bancaire ou postal
(à l'ordre de Lafont Presse)

Zone de livraison	Prix TTC	Prix TTC par article supplémentaire
France métropolitaine	6 €	1 €
Dom-tom	25 €	2 €
* Europe proche	15 €	2 €

TOTAL

\+

Frais de port
voir tableau

=

* Europe : Açores, Allemagne, Andorre, Autriche, Belgique, Danemark, Écosse, Espagne, Gibraltar, Grèce, Grande-Bretagne, Groenland, Irlande, Italie, Liechtenstein, Luxembourg, Madère, Monaco, Pays-Bas, Pays de Galles, Portugal, Saint-Martin, Suisse, Vatican

L'effet bœuf !

Cuisiné à tous les goûts et à toutes les sauces, le bœuf est un véritable délice. Ragoût, grill, carpaccio, rôti... les papilles frémissent déjà !

Il n'y a pas que dans le cochon que tout est bon ! Et oui, le bœuf est aussi grand seigneur et propose de goûter à ses très nombreux morceaux. Bien sûr, tous ne sont pas de première qualité et ne se destinent pas non plus aux mêmes préparations. Certains préfèrent en effet un tendre tournedos saignant quand d'autres ne jurent que par un délicieux et traditionnel bourguignon. Dans tous les cas, la vie serait triste si l'Homme était seulement herbivore…

Il existe deux catégories de viande dans le bœuf. Les pièces nobles représentent 30% de tout ce qui est consommable sur l'animal. Parmi ces meilleurs morceaux, on compte l'entrecôte, la bavette le faux-filet, le gîte de noix, le rumsteck, le tendre de tranche et l'aiguillette. Réputés pour être tendres, ils nécessitent une cuisson rapide sur feu vif, au grill, à la poêle ou même en rôti.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Tout le monde connaît le bifteck mais pas à son juste titre. Il ne s'agit pas d'un morceau de bœuf particulier mais d'un type de préparation. Il provient souvent de la hampe, de la bavette ou de l'onglet, c'est-à-dire, des morceaux à fibres longues. Pendant la cuisson, ces fibres retiennent le jus et permettent à la viande de garder son côté juteux.

Les bas morceaux, même si ce nom n'est pas très élogieux, ne sont pas à jeter aux chiens pour autant. Si leur tendresse est moindre, ils restent succulents dans leur préparation. Leur saveur est incomparable, à condition qu'ils soient cuisinés de la meilleure des façons. Aussi, le plat de côtes, le paleron, le collier, la macreuse, le jarret, le jumeau, le flanchet et la queue se consomment essentiellement mijotés, en ragoût, en daube ou bien encore en estouffade. Une cuisson longue leur convient mieux pour que toutes leurs saveurs puissent largement s'exprimer.

Selon vos goûts, vous n'appréciez pas votre pièce de bœuf de la même façon que votre voisin. Un des grands avantages de cette viande est qu'elle permet à chacun de la savourer à sa façon. Les degrés de cuisson : bleu (cru à l'intérieur et légèrement saisi à l'extérieur), saignant, à point (rosé), ou bien cuit. À mi-cuisson, pensez à saler votre viande. Ne piquez pas une viande qui grille et entaillez légèrement votre bifteck sur les bords pour ne pas qu'il se rétracte. Pour ce qui est des morceaux à cuire au four, comme le rôti par exemple, laissez-le reposer un temps emballé dans du papier d'aluminium pour qu'il reste tendre.

Le bœuf s'avère relativement simple à cuisiner, même très facile pour les cuisinières en herbe. En plus, il s'accommode à la perfection aussi bien avec les légumes que les féculents. Il est peu commun de faire des expériences culinaires avec lui, mais les cuisiniers commencent à oser le mélange salé-sucré, notamment un mariage audacieux avec le chocolat...

Nathalie Macoux

ASTUCE

Pour réaliser un pot-au-feu d'exception, il est préférable, voire indispensable, d'utiliser quatre morceaux différents du bœuf. Vous y gagnez incontestablement en goût. Aussi, faites appel au plat de côte, au gîte, au paleron, au milieu de poitrine, au flanchet ou à la queue. Rien ne vaut les conseils avisés de votre boucher qui peut vous proposer des viandes entrelardées, gélatineuses et maigres.

Conseil du chef

Quel délice de savourer un succulent rôti de bœuf ! Mais voilà, encore faut-il réussir à le cuire à la perfection pour qu'il ne perde pas toute sa tendresse.

Glissez-le dans le four sans le saler. Une fine couche croustillante se forme alors sur le dessus, ce qui permet aux sucs de rester dans les fibres du morceau.

Si le rôti dispose d'une barde (une fine tranche de lard qui l'entoure), enlevez-la 10 mn avant la fin de la cuisson.

Ensuite, laissez-le reposer 10 mn environ dans le four éteint, avec la porte entrouverte.

D. Japy

L'Art de *cuisiner*

Tous les morceaux ne se cuisinent pas de la même façon. Adaptez votre minuteur en fonction de votre viande et de votre préparation.

- En grillades : pour les entrecôtes, onglets, filets, bavettes et côtes de bœuf, la cuisson varie en fonction de l'épaisseur du morceau. Comptez 1 à 15 mn pour chaque côté.

- En rôti : pour les filets, faux-filets, rumstecks et aiguillettes, il faut 15 mn par livre de viande.

- Le pot-au-feu : avec le gîte, le tendron, le jumeau et le plat de côte, 4h de cuisson ou 1h30 en autocuiseur sont préconisées.

- En brochettes : pour le rond de gîte, 5 mn de cuisson suffisent.

- En daube et en estouffade : 3h sont nécessaires pour le paleron, la macreuse, le gîte ou la poitrine.

Conservation

Pour éviter que ne se développent des germes pathogènes sur la viande, il est préférable de toujours respecter la chaîne du froid.

Si la viande hachée doit absolument être consommée dans les douze heures suivant son achat, vous pouvez en revanche garder au frais les autres morceaux de bœuf entre 48 et 72 heures.
Quant à la congélation, elle est tout à fait envisageable concernant la viande hachée (environ deux à trois mois) et pour la viande cuite.

Pensez néanmoins à la sortir 5 à 6 heures (10 à 12 heures pour un rôti) avant de la déguster pour que son milieu soit totalement décongelé.

Savourez le boeuf avec le **meilleur des accessoires**

Confort
Parce qu'on ne coupe pas une pièce de bœuf avec n'importe quel couteau, il est important de posséder les bons éléments dans ses tiroirs. Pour savourer sa viande sans se luxer le poignet.

Table Passion, Royal Steack, le coffret de 6, 40 € environ.

À point
Cette poêle est spécialement conçue pour cuire votre viande selon votre goût. Le fond intérieur alvéolé en inox permet de la saisir à haute température et conserve tout son moelleux.
Mathon, poêle inox Chef, à partir de 34 € environ.

P. Barret t M hi r Moreau

Un peu de poivre ?
Relever le goût de la viande avec un peu de poivre est un réflexe chez les gourmets. Mais encore faut-il parsemer l'épice avec talent. Seul un bon moulin, accompagné d'un poivre d'exception, peut vous garantir un bon assaisonnement.
William Bounds, Moulin Acier Vision 27,5 cm, 100 € environ

Tournedos aux morilles et pommes de terre de Noirmoutier

Pour 4 personnes
Préparation : 30 mn – Cuisson : 15 mn

- **4 tournedos de bœuf de 130 à 150 g**
- **350 g de morilles fraîches**
- **150 g de fond de veau brun**
- **80 g de Madère**
- **5 cl d'huile d'olive**
- **140 g de beurre**
- **300 g de pommes de terre de Noirmoutier**
- **4 tranches de pain de mie**

■ Faites fondre 30 g de beurre dans une poêle et faite cuire les morilles fraîches. Remuez de temps à autre puis versez 50 g de Madère. Laissez cuire 3 mn puis versez 150 g de fond de veau.

■ Mélangez et vérifiez l'assaisonnement. Salez et poivrez à votre convenance. Ajoutez en toute fin de cuisson 30 g de Madère.

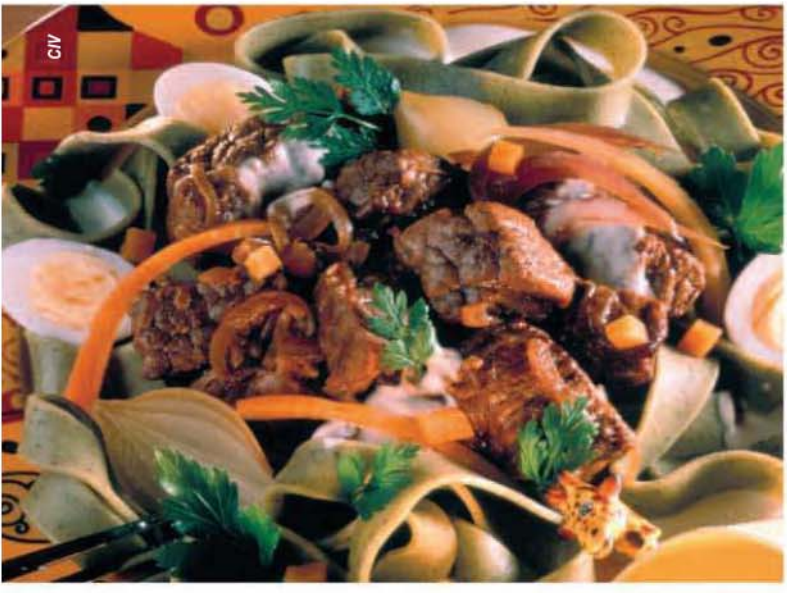
■ Dans une seconde poêle, faites fondre 40 g de beurre avec un filet d'huile. Faites dorer les tranches de pain de mie 2 mn de chaque côté puis réservez-les au chaud.

■ Faites chauffer un peu d'huile et saisissez les tournedos à la cuisson désirée. Caramélisez les sucs de la viande.

■ Dans le fond d'une assiette, déposez une tranche de pain de mie, un tournedos et disposez autour les morilles.

■ Nappez de sauce. Accompagnez cette préparation de quelques pommes de terre de Noirmoutier.

D. Japy



CIV

Bœuf en habit blanc

Pour 4 personnes
Préparation : 5 mn – Cuisson : 30 mn

- **400 g de gîte à la noix**
- **4 gros oignons**
- **2 c. à soupe d'huile d'arachide**
- **12 cl de crème à 20% de matière grasse**
- **Sel, poivre**

■ Pelez et hachez finement les oignons.

■ Faites chauffer l'huile dans une cocotte et ajoutez-y les oignons. Lorsqu'ils sont fondus, ajoutez la viande découpée en petits dés. Salez, poivrez légèrement et laissez mijoter à feu doux 30 mn.

■ Disposez la viande dans un plat. Déglacez la cocotte avec la crème après l'avoir dégraissée et nappez la viande avec cette sauce.

■ Servez avec des tagliatelles vertes.

Bœuf mariné à la crème de morilles

Pour 4 personnes
Préparation : 45 mn – Cuisson : 2h

- **750 g de gîte à la noix**
- **100 g de lard frais**
- **15 morilles séchées**
- **250 g de champignons de Paris**
- **250 g de champignons "pied-de-mouton"**
- **250 g d'oignons**
- **2 gousses d'ail**
- **200 g de crème**
- **2 c. à soupe de vinaigre de vin vieux**
- **1 c. à café de farine**
- **2 c. à soupe d'huile de tournesol**
- **20 g de beurre**
- **1 bouquet garni**
- **Sel, poivre**

■ Coupez la viande en gros cubes et faites-la mariner 48h dans une marinade composée de 3 verres d'eau, de 2 c. à soupe de vinaigre de vin vieux, des oignons émincés finement, de l'ail pressé, d'un tour de moulin de poivre et du bouquet garni ficelé.

■ Faites tremper les morilles séchées 20 mn dans de l'eau tiède. Dans une cocotte, faites revenir dans 1 c. à soupe d'huile le lard coupé en très petits dés.

■ Ôtez la viande de la marinade et séchez-la sur un linge propre puis ajoutez-la au lard. Laissez prendre couleur avant d'ajouter les oignons, préalablement égouttés.

■ Pendant ce temps, nettoyez puis émincez finement les pieds-de-mouton, égouttez les morilles et laissez-les entières. Faites revenir le tout dans 1 c. à soupe d'huile et le beurre. Laissez réduire. Salez et poivrez.

■ Dans une casserole, faites bouillir la marinade pour la réduire.

■ Lorsque la viande et les oignons ont bien pris couleur, versez la marinade réduite sur la préparation, couvrez et laissez mijoter doucement pendant 2h. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson.

■ Réservez les champignons.

■ Lorsque le bœuf est prêt, battez la crème avec la farine, ajoutez aux champignons puis versez le tout sur le bœuf.

■ Donnez un bouillon rapide et servez aussitôt, accompagné d'une purée de pommes de terre et de carottes, de tagliatelles ou de riz.

Conseil du chef

Si vous n'avez pas le temps de laisser mijoter la viande 2h dans une cocotte traditionnelle, vous pouvez la cuire 40 mn à l'autocuiseur. Dans les deux cas, n'hésitez pas à préparer le plat la veille. Réchauffez à feu doux.

Salade de paleron de Salers

Pour 6 personnes
Préparation : 30 mn – Cuisson : 4h10

- ❒ **1 kg de paleron**
- ❒ **1 vert de poireau**
- ❒ **100 g de carottes**
- ❒ **1 oignon**
- ❒ **1 bouquet garni**
- ❒ **1 dl d'huile d'olive**
- ❒ **40 cl de vin blanc**
- ❒ **1 salade frisée**
- ❒ **3 échalotes ciselées**
- ❒ **Câpres et cornichons hachés**
- ❒ **5 c. à soupe d'huile de tournesol**
- ❒ **2 c. à soupe de vinaigre**
- ❒ **1 c. à soupe de moutarde**
- ❒ **Sel, poivre**

■ Faites dorer le paleron, sur tous les côtés, dans une cocotte avec de l'huile d'olive. Ajoutez les carottes épluchées et coupées en deux, l'oignon pelé et coupé en quatre et le vert de poireau.

■ Faites suer le tout quelques minutes. Versez le vin blanc dessus et de l'eau afin de recouvrir la viande puis salez. Portez-le tout à ébullition pendant 10 mn.

■ Laissez cuire ensuite à petits frémissements, à couvert, pendant 4h. En fin de cuisson, la viande doit être fondante.

■ Lavez et essorez la frisée. Faites une vinaigrette et ajoutez les échalotes ciselées, les cornichons et les câpres. Assaisonnez la frisée et le paleron coupé en tranches ou en cubes de cette vinaigrette. Ajoutez de la ciboulette ciselée, mélangez le tout et servez.

D. Japy

Bœuf à la ficelle

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn – Cuisson : 23 mn

- ❒ **750 g de rumsteck (ficelé en cube)**
- ❒ **1 botte de cresson**
- ❒ **1 jaune d'œuf**
- ❒ **1 c. à café de moutarde**
- ❒ **2 gros cornichons**
- ❒ **1 c. à soupe de câpres**
- ❒ **1 grosse échalote**
- ❒ **1 c. à soupe d'estragon frais**
- ❒ **3 c. à soupe de persil frais**
- ❒ **1 c. à soupe de ciboulette fraîche**
- ❒ **Huile de tournesol**
- ❒ **1 c. à soupe de vinaigre de Xérès**
- ❒ **Sel, poivre**

■ Faites bouillir de l'eau bien salée dans une grande casserole.

■ Attachez une ficelle à celle du rumsteck. Fixez la ficelle au manche d'une cuillère en bois suffisamment longue pour être posée en travers de la casserole. Quand l'eau bout, placez le pavé de rumsteck de manière à ce qu'il baigne complètement et librement sans toucher aucune des parois de la casserole.

■ Pour la cuisson, comptez 23 mn précisément (la viande doit se balancer sans contrainte au gré du bouillonnement de l'eau). Écumez au fur et à mesure.

■ Égouttez la viande et

laissez-la refroidir. Poivrez chaque face et couvrez la viande d'un film plastique avant de la mettre au réfrigérateur. Lavez et essorez le cresson, ôtez les tiges les plus épaisses.

- Pour monter la mayonnaise, fouettez le jaune d'œuf avec la moutarde puis versez progressivement l'huile en fin filet et battez sans cesser. Salez et poivrez, ajoutez les herbes et l'échalote finement hachée, les cornichons coupés en petits morceaux et les câpres.
- Assaisonnez le cresson avec 2 c. à soupe d'huile, 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès, du sel et du poivre.
- Sortez la viande du réfrigérateur. Émincez-la en très fines tranches et servez-la avec la mayonnaise et la salade de cresson.

Entrecôte de Salers poêlée sauce à la moutarde au moût de raisin et ses kasknepfles

Pour 4 personnes
Préparation : 30 mn - Cuisson : 30 mn

- **800 g d'entrecôte**
- **150 g de beurre demi-sel**
- **15 g de fleur de sel de Guérande**
- **25 cl de Pinot Noir d'Alsace**
- **20 cl de fond de veau ou de bœuf**
- **50 g de moutarde au moût de raisin**
- **100 g d'échalotes ciselées**
- **300 g de fromage blanc à 40%**
- **200 g de farine tamisée**
- **2 œufs**
- **Sel, poivre**
- **Muscade**

- Découpez l'entrecôte en portions et placez-les au réfrigérateur.
- Pelez et coupez finement les échalotes puis faites-les revenir à feu doux dans une poêle avec le beurre demi-sel.
- Laissez cuire 5 mn puis versez le Pinot Noir dessus et mélangez. Laissez réduire de moitié avant d'ajouter le fond de bœuf ou de veau. Laissez réduire de nouveau pour obtenir une sauce sirupeuse.
- Passez au tamis et liez avec la moutarde au moût de raisin. Maintenez au chaud sans bouillir.
- Pour les kasknepfles, mélangez délicatement, au fouet, le fromage blanc et les œufs puis ajoutez en pluie la farine tamisée. Assaisonnez à votre goût.
- Formez des quenelles à l'aide d'une cuillère à café et faites-les cuire dans une casserole d'eau frémissante. Lorsque les kasknepfles remontent à la surface, égouttez-les sur un papier absorbant et laissez-les sécher 5 mn. Poêlez-les ensuite au beurre afin de les colorer de tous les côtés. Salez et poivrez à votre goût. Maintenez au chaud.
- Poêlez les entrecôtes à la cuisson désirée et assaisonnez-les à la fleur de sel et poivre du moulin.
- Dressez sur une assiette la pièce de bœuf, les kasknepfles autour et la sauce dans une saucière.

Le Bœuf en toute simplicité

Une bonne viande, c'est celle qui a du goût, qu'elle soit tendre, maigre ou au contraire persillée, saignante ou bien cuite. Et peu importe que vous l'aimiez grillée ou rôtie, mijotée ou en sauce car ne dit-on pas *"à chacun son palais !"*. Le tout est de connaître quelques principes et astuces qui permettent de bien savoir cuisiner sa viande.

Grillée, poêlée, au four, en cocotte, la viande de bœuf se prête à toutes les cuissons. Attention toutefois à choisir le morceau qui convient afin que la viande garde toute sa saveur et sa richesse.

Grillée ou poêlée

Rapides, les grillades et les poêlées donnent une viande saine et savoureuse. C'est la cuisson la plus répandue. Pourtant rien de moins évident que de griller une viande, même sur un barbecue, surtout en matière de viande rouge. Pour une grillade parfaite, il faut une source de chaleur puissante et des grilles épaisses qui absorbent bien la chaleur. Si vous utilisez un barbecue, préparez le feu à l'avance afin d'avoir des braises très rouges.

Choisissez des viandes un peu épaisses, pour mieux contrôler la cuisson. En effet, il est toujours difficile de griller un morceau tranché fin, surtout si on le veut saignant. Lorsque le morceau est très épais, saisissez-le sur le grill et terminez la cuisson au four (cela évitera que la "croûte" ne brûle). Pour une viande persillée comme l'entrecôte, cassez les noix de graisse entre le pouce et l'index avant la cuisson, huilez légèrement les deux côtés du morceau puis assaisonner. Enfin, l'entrecôte bordelaise se fait griller sur les braises d'un feu de sarments. Le parfum particulier du rameau de la vigne se mélange alors à celui de l'épaisse couche d'échalotes hachées qui recouvre la viande, donnant au morceau toute sa saveur.

Simple à réussir et conviviales, les brochettes font l'unanimité. On peut user de toute son imagination pour leur composition. Et même les brochettes trop cuites peuvent passer à peu près inaperçue puisque l'accompagnement, poivron, tomate, oignon, riz... fait oublier cette faiblesse d'un moment.

La cuisson à la poêle est plus facile parce que l'on reste maître de la puissance du feu. Mais les principes restent les mêmes qu'au grill. Cette cuisson nécessite la présence d'un peu de corps gras. Posez la partie la plus grasse de la viande en premier sur la poêle.

La viande crue : une mine de fer !

La viande crue fait un retour en force non seulement dans les restaurants où elle est très demandée mais également dans nos assiettes.

► **LE CARPACCIO.** *Hors d'œuvre qui nous vient d'Italie, il doit son nom à Carpaccio, peintre vénitien réputé pour la tonalité de ces rouges profonds et lumineux. Il est fait de fines tranches de viande de bœuf crue, marinées dans du citron et de l'huile d'olive. Seule difficulté : réussir à couper en fines tranches de la viande fraîche. Pour cela, achetez un morceau de tende de tranche que vous faites congeler quelques heures avant de le couper avec une machine à trancher. La marinade se fait à la dernière minute. Attention cependant à ce que le basilic et l'huile d'olive n'effacent pas trop le goût de la viande.*

► **LE STEAK TARTARE.** *Pour manger une viande hachée crue, mieux vaut l'acheter chez un boucher. N'importe quelle viande maigre fera l'affaire, comme le filet par exemple. Moins chère, la semelle. Comme son nom l'indique, ce morceau est vraiment dur lorsqu'il est entier et cuit. En revanche, il est excellent lorsqu'il est haché et très goûteux pour manger cru. Deux impératifs : le boucher doit hacher devant vous la viande et vous devez la consommer dans les heures qui suivent l'achat.*

Bleu, saignant, à point ou bien cuit ?

- **Bleu.** La cuisson est très rapide et le morceau saisi par une forte chaleur. La viande est tiède et reste molle.
- **Saignant.** La cuisson est rapide et une croûte fine légèrement résistante se forme à la surface.
- **À point.** La cuisson est plus lente et la croûte formée assez épaisse mais la viande reste moelleuse au centre.
- **Bien cuit.** La cuisson est lente, la croûte est dure, la viande est ferme et il n'y a plus de jus.

La cuisson au four

Elle concerne principalement le rôti de bœuf (on parle de "rosbif"). Préchauffez le four à température élevée puis abaisser la température à 180°C. Saisissez le rôti dans une poêle avec un peu de matière grasse et enfournez. Attention, placez le rôti dans un plat dont la taille correspond à celui du morceau afin d'éviter que le jus ne se répande sur une trop grande surface et ne brûle. Sachez qu'un bon rôti n'a pas besoin de beaucoup de matière grasse pour cuire. Si vous enlevez les bardes, badigeonnez le morceau avec un peu d'huile ou de beurre clarifié. Surtout, ne faites pas tremper le rôti dans un fond d'eau ou de sauce, la viande durcirait à la cuisson. N'oubliez pas de l'arroser fréquemment avec son jus au cours de la cuisson pour donner du moelleux et relever le goût de la viande. Enfin, laissez toujours reposer le rôti une fois la cuisson terminée, afin que le sang se rediffuse dans la viande, qui sera ainsi plus moelleuse et plus juteuse.

Jus ou sauce ?

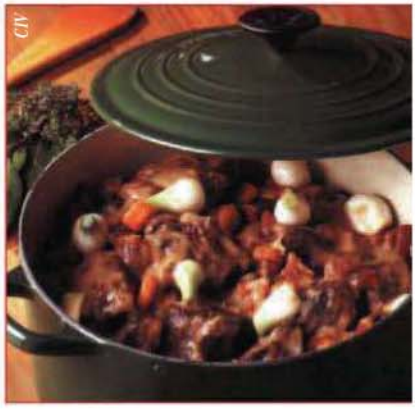
- **Le jus** *est composé des sucs de la viande auxquels on ajoute un liquide en faible quantité pendant la cuisson.*
- **La sauce** *est un jus retravaillé après la cuisson avec une liaison (farine, beurre manié...).*

Sautée ou braisée

Une viande à braiser s'accompagne de petits légumes revenus, et mouillée à mi-hauteur (eau, vin blanc ou rouge, cidre...). Elle est servie avec son jus de cuisson. Un sauté est composé de petits morceaux de viande que l'on sert avec une sauce. A priori réservée aux viandes de veau et de porc, la cuisson à la cocotte peut convenir au bœuf, notamment aux rôtis. Cette technique réduit l'évaporation et donne plus de moelleux à la viande. Utilisez de préférence une cocotte en fonte (excellent conducteur de chaleur) pour une cuisson sur la cuisinière, sinon glissez la cocotte dans le four. La viande doit mijoter longtemps à faible température dans la cocotte. Préférez des morceaux demi-gras ou gélatineux. Pour qu'ils aient plus de saveur, faites-les revenir à la poêle jusqu'à obtention d'une belle croûte dorée. N'hésitez pas à mélanger différents types de morceaux et laissez des os pendant la cuisson pour donnera du corps au jus. Les grands classiques en cocotte : bœuf bourguignon, bœuf mode, ou aux carottes... ■

Françoise Obernai

Brochettes de bœuf.



Bœuf Bourguignon.

Bœuf en croûte.

Filets de Bœuf en Croûte

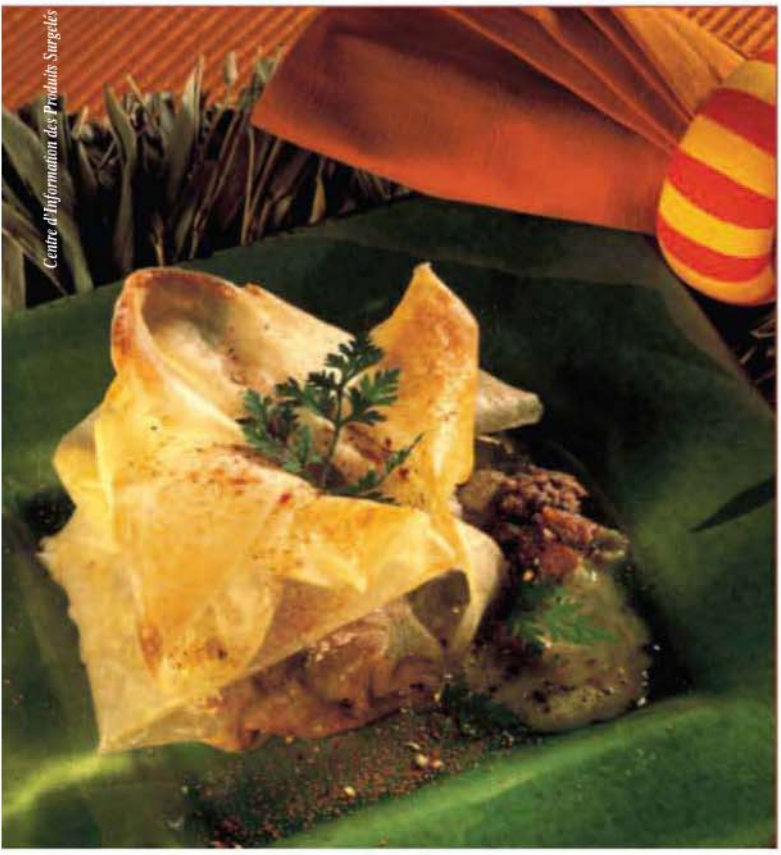
Picard

Grâce à la "croûte" faite de pâte feuilletée, le filet reste saignant et tendre. Pour le savourer, laissez reposer durant 5 minutes four éteint avant de servir.

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 40 minutes

Ingrédients pour 4 personnes
- 800 g de filet de bœuf
- Chair à saucisse de porc
- 2 œufs
- 500 g de pâte feuilletée
- 1 c. à soupe de chapelure
- 1 oignon moyen
- 3 c. à soupe de crème de graisse comestible
- 2 c. à soupe de persil
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de madère
- Moutarde
- Piment de Cayenne
- Thym
- Sel, poivre

Poivrez le filet puis enduisez-le de crème de graisse. Laissez reposer 1h. Faites revenir les oignons et l'ail finement haché dans la crème de graisse grésillante. Laissez légèrement refroidir et incorporez à la chair à saucisse. Malaxez avec le persil haché, la moutarde, le thym, 1 œuf dur haché et le madère. Salez, poivrez et ajoutez un peu de piment de Cayenne. Chauffez une poêle et saisissez brièvement la viande sur toutes les faces. Salez légèrement. Préchauffez le four à 250°C. Abaissez la pâte à 3 mm d'épaisseur en formant un rectangle allongé. Parsemez le fond de chapelure. Posez le filet et répartissez la farce au-dessus. Badigeonnez les bords de pâte de blanc d'œuf, rabattez les côtés sur le filet et pressez les bords pour faire adhérer. Décorez le dessus de chutes de pâte et dorez au jaune d'œuf. Piquez plusieurs fois l'enveloppe de pâte à l'aide d'une fourchette. Déposez le tout sur la plaque du four chemisée de papier sulfurisé et faites cuire 40 mn à 210°C.


Centre d'Information des Produits Surgelés

Brick de Steak Haché aux Herbes

Une recette fort simple et pourtant succulente, rapide à réaliser et idéale en cette saison.

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes
- 8 feuilles de brick
- 400 g de steak haché
- 1 c. à soupe d'aneth
- 1 c. à soupe de persil
- 1 c. à soupe de cerfeuil
- 100 g d'oignon
- 1 c. à café d'ail
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 8 œufs
- Sel, poivre

Hachez persil, cerfeuil, aneth, ail et oignon. Incorporez le tout au steak avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les feuilles de brick d'huile d'olive. Déposez au centre de chaque brick un peu de steak et 1 œuf. Fermez et maintenez-les avec 1 pic en bois. Déposez-les sur une plaque à pâtisserie huilée et faites cuire au four à 150°C 15 mn. Servez aussitôt.

Tournedos Sauce aux Câpres

Un plat très simple mais succulent à servir avec un Pinot noir ou un Bourgogne.

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 tournedos
- 4 artichauts
- 50 g de câpres
- 50 g de filets d'anchois à l'huile
- 4 échalotes
- 1 citron
- 40 g de beurre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- Sel, poivre du moulin

Cassez les queues des artichauts puis dégagez les fonds en ôtant les feuilles et le foin. Mettez-les dans de l'eau froide citronnée afin qu'ils ne noircissent pas. Épluchez et émincez finement les échalotes, faites-les fondre à feu doux dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient transparentes. Ajoutez les câpres et les filets d'anchois égouttés et coupés fin dans le sens de la longueur, 1 c. à café de vinaigre balsamique, un peu de poivre et réservez. Émincez les fonds en très fines lamelles et faites-les cuire dans l'huile d'olive environ 10 mn. Ils doivent demeurer légèrement croquants. Huilez à la main les tournedos puis saisissez-les sur une poêle ou un grill en fonte bien chaud et laissez cuire 3 mn de chaque côté. Servez les tournedos nappés d'un peu de sauce aux câpres et accompagnés de l'émincé d'artichauts.

Côte de Bœuf aux Fruits

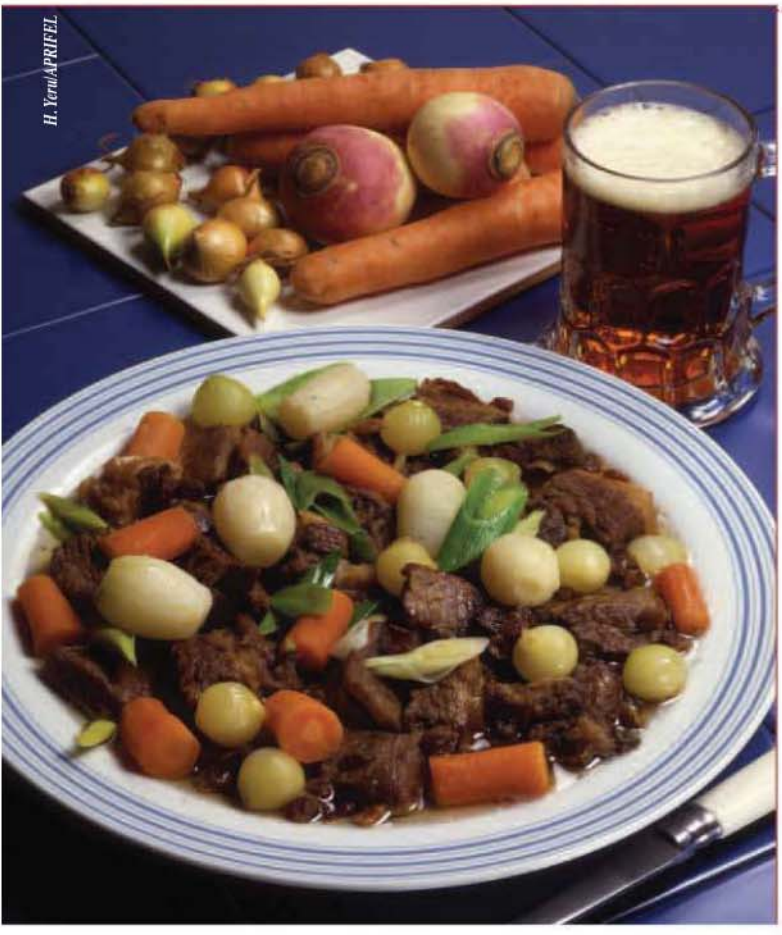
CIV

Jacques Cagna, du restaurant "Jacques Cagna" (Paris 6ème), sert ce plat avec des grenailles de Noirmoutier sautées au beurre ou une purée onctueuse.

Préparation : 45 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes
- 2 côtes de bœuf de 400 à 500 g chacune
- 150 g de riz sauvage
- 1 grappe de raisin noir
- 1 grappe de raisin blanc
- 4 petites poires
- 4 figues
- 4 œufs
- 40 cl de crème fleurette
- 0,4 dl de fine champagne
- 20 g de baies roses
- 70 g de beurre
- Huile
- Sel, poivre

Faites cuire le riz 20 mn. Égouttez-le puis ajoutez les œufs battus avec 10 cl de crème, du sel et du poivre. Épluchez les poires, mettez-les dans un plat avec 35 g de beurre et faites-les cuire 20 mn à four chaud (210°C) en les arrosant en cours de cuisson. Coupez les figues en 4 et faites-les cuire au four de la même façon, avec 35 g de beurre. Répartissez le riz dans 4 moules plats à revêtement anti-adhésif et beurrés, et faites cuire à four moyen (180°C) 20 mn. Réservez au chaud. Enduisez les côtes de bœuf d'huile et saisissez-les dans une poêle très chaude 2 à 3 mn de chaque côté, puis faites-les griller au barbecue 5 mn de chaque côté. Pelez les raisins. Déglacez la poêle avec la fine champagne et le reste de crème. Faites bouillir 5 mn. Salez, poivrez, ajoutez les raisins et les baies roses. Dressez les galettes de riz sur un plat, posez dessus les côtes coupées en tranches épaisses, nappez de sauce et entourez de figues et de poires.


H. Veru/APRIFEL

Bœuf aux Petits Légumes et à la Bière

Un plat plutôt économique et tout à fait savoureux. Nous recommandons néanmoins l'autocuiseur afin de réduire sensiblement le temps de cuisson.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 2h30

Ingrédients pour 4 personnes
- 800 g de bœuf (culotte ou gîte)
- 1/4 l de bière blonde
- 500 g de navets
- 600 g de carottes
- 3 blancs de poireaux
- 2 gros oignons
- 50 g de raisins secs
- 1 bouquet garni
- 2 c. à soupe d'huile d'arachide
- Sel, poivre

Coupez le bœuf en morceaux. dans une cocotte, faites rissoler les morceaux à feu vif avec un peu d'huile d'arachide. Pelez les oignons, nettoyez les blancs de poireaux et émincez-les. Lorsque la viande est légèrement dorée, retirez-la. Faites dorer oignons et poireaux. Laissez étuver à feu doux 5 mn. Remettez la viande puis ajoutez le bouquet garni, la bière, salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 2h (40 mn en autocuiseur). Pelez carottes et navets et découpez-les en petits dés. Ébouillantez les raisins secs. Ajoutez le tout à la viande et laissez cuire encore 30 mn (10 mn en autocuiseur). Servez très chaud.

Côte de Bœuf à la Moelle

Vous pouvez accompagner cette côte à l'arôme subtil de petits fagots de haricots verts extra-fins, d'une purée de pommes de terre à l'huile d'olive ou d'une poêlée de champignons.

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 grosse côte de bœuf d'environ 3 livres
- 150 g de moelle de bœuf
- 30 g de Roquefort
- 30 g de mie de pain de campagne
- 1/2 verre de lait
- 1 jaune d'œuf
- 1 botte de cerfeuil
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- Sel, poivre

Humidifiez la mie de pain dans un peu de lait chaud puis essorez-la. Lavez et séchez les feuilles de cerfeuil. Hachez grossièrement ensemble le Roquefort, la mie de pain et le cerfeuil. Mettez le tout dans un saladier et ajoutez le jaune d'œuf battu à la fourchette. Préchauffez le four à 200°C. Huilez la côte de bœuf à la main et saisissez-la à feu vif dans une sauteuse 6 mn par face. Retirez-la et laissez-la refroidir avant de l'inciser dans son épaisseur pour former une poche. Introduisez la farce, puis ficelez. Salez et poivrez. Enfournez et laissez rôtir 25 à 30 mn. Retournez-la en milieu de cuisson. Faites pocher la moelle 10 mn à l'eau bouillante salée, puis découpez-la en fines rondelles. Disposez les rondelles de moelle sur la côte et servez dans un plat chaud.

Cuisiner autrement

Il existe mille et une façons de cuisiner léger. Avec moins de matière grasse, les épices, fines herbes et aromates révèlent le véritable goût des aliments.

À la vapeur, à l'étouffée, en papillotes ou au micro-ondes... toutes ces techniques de cuisson ont un point commun : elles permettent de préparer de bons petits plats aussi légers que délicieux. En effet, c'est la chaleur de l'eau, par évaporation, qui permet de cuire les aliments qui ne baignent pas dans la graisse et conservent ainsi tous leurs arômes. Contrairement aux idées reçues, la cuisine à la vapeur n'est pas du tout fade. Il suffit de savoir marier les saveurs et jongler avec les condiments.

Pour bien cuisiner à la vapeur, encore faut-il posséder l'équipement adéquat. Le matériel va de la simple casserole d'eau bouillante au cuiseur-vapeur multiétages en passant par le panier asiatique en bambou. Les aliments ne sont pas en contact direct avec l'eau et c'est ce qui permet de préserver les vitamines, minéraux et antioxydants des fruits, légumes, viandes ou poissons qui mijotent. Pour égayer vos recettes, pensez à jeter un cube de bouillon de légumes dans le bac à eau, à saupoudrer vos plats d'épices ou d'herbes fraîchement ciselées.

Côté papillotes, vous avez le choix entre le papier sulfurisé ou le papier aluminium double épaisseur. Ces emballages ont la chance d'aller au micro-ondes, au four et même au barbecue ! Placez tous les aliments au cœur de la feuille, avec un filet d'huile parfumée et une pincée d'assaisonnement, puis rabattez les angles avant de refermer le tout avec quelques agrafes. Le principe est encore plus simple avec les nouveaux moules à papillotes en silicone qui offrent un excellent mode de cuisson à l'étouffée.

Louise Roumieu

Artichaux Prince de Bretagne

Artichauts en vinaigrette au micro-ondes

Préparation : 10 mn – Cuisson : 8 à 12 mn

4 artichauts Camus/Castel Prince de Bretagne
1 salade Iceberg
2 c. à soupe de moutarde
1 échalote ciselée
8 cl vinaigre de cidre
25 cl huile d'olive
40 g de noix et noisettes concassées
2 c. à soupe d'herbes fraîches ciselées
Gros sel, sel fin, poivre

- Cassez les tiges à la main, passez les artichauts sous l'eau et disposez-les dans un plat allant au micro-ondes.
- Versez 20 cl d'eau pour la cuisson, ajoutez une pincée de gros sel, recouvrez d'un film étirable.
- Glissez le plat au four et faites cuire 8 mn pour 1 artichaut entier, puissance 900 W. Comptez 12 mn pour 2 artichauts.
- Pendant ce temps, préparez la vinaigrette : dans un récipient, mélangez avec un fouet 2 c. à soupe de moutarde, une échalote ciselée, 8 cl de vinaigre de cidre et 25 cl d'huile d'olive, salez, poivrez. Ajoutez quelques noisettes et noix concassées ainsi que des herbes fraîches.
- Présentez l'artichaut sur une chiffonnade de salade Iceberg puis savourez les feuilles en vinaigrette.
- Lorsque vous arrivez au cœur, retirez le foin et dégustez le fond accompagné de la chiffonnade de salade Iceberg ainsi que de la vinaigrette.

Les indispensables

La vapeur facile
Grâce à ses paniers côte à côte et non plus superposés, ce cuiseur-vapeur permet de conserver la saveur de chaque aliment. Sa fonction Vitamin+ cuit plus rapidement pour conserver un maximum de vitamines et d'antioxydants.
Seb, Vitacuisine, 100 € environ.

Sachet vapeur

Mettez vos aliments dans ce sac sans ajouter de liquide. Fermez hermétiquement par une simple pression des doigts puis placez dans le micro-ondes et laissez cuire quelques minutes. Après 30 sec de repos, votre sachet vapeur est prêt !
Albal, sacs cuisson vapeur, 3,90 € environ le pack de 10.

Direct au four

Pour votre cuisson à l'étouffée, ces moules en silicone n'accrochent pas, résistent à la chaleur et se démoulent facilement. Les poignées rigides facilitent la manipulation du plat.

La Cantinière, lot de 2 moules papillotes, 30 € environ.

Papillotes de poulet aux petits légumes d'été

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 40 mn

- 4 cuisses de poulet
- 12 tomates cerise
- 200 g de pois gourmands
- 1 courgette
- 2 c. à soupe de ciboulette
- 1 c. à café de baies rouges
- 1 c. à soupe de basilic ciselé
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus de 1 citron
- Fleur de sel, poivre au moulin

- Mettez votre four à chauffer à 180°C (Th.6).
- Ôtez la peau des cuisses de poulet. Coupez la courgette en lamelles.
- Dans un bol, mélangez l'huile, le citron, les baies, le basilic et la ciboulette puis salez et poivrez.
- Découpez 4 carrés de papier sulfurisé de 25 x 25 cm. Déposez votre cuisse au centre du papier, relevez les bords puis arrosez du mélange huile/citron. Répartissez les petits légumes sur le dessus et fermez la papillote bien hermétiquement.
- Enfournez et laissez cuire 40 mn.
- Servez chaque papillote à l'assiette accompagnée d'un bol de riz blanc.

Yves Bagros, Bureau de Victor pour l'APVF

Kikkoman

Cabillaud poché sauce hollandaise et ratatouille

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 40 mn

4 filets de cabillaud de 80 g chacun
40 g de caviar Keta (œufs de saumon)
10 g de cerfeuil
1 sachet de court-bouillon de poisson
Pour la ratatouille :
1 oignon
1 courgette
1 aubergine
1 poivron jaune
2 tomates
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
4 c. à soupe de sauce soja
200 ml de jus de tomate
Sel, origan et piment en poudre
Pour la sauce hollandaise :
4 jaunes d'œufs
6 c. à soupe de jus de raisin
2 c. à soupe de vin blanc
2 c. à soupe de sauce soja
25 g de beurre
Poivre

- Préparez la sauce en versant les jaunes d'œufs, le jus de raisin et le vin blanc dans une casserole. Faites chauffer au bain-marie et ne cessez pas de fouetter jusqu'à épaississement de la préparation.
- Ajoutez le beurre et assaisonnez avec la sauce soja et le poivre.
- **Pour la ratatouille** : épluchez et découpez l'oignon en petits morceaux. Épluchez et coupez en dés la courgette, l'aubergine, le poivron et les tomates. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et versez-y l'oignon ainsi que les légumes.
- Ajoutez la sauce soja et le jus de tomate. Faites cuire environ 15 mn. Ajoutez un peu d'origan et une pincée poudre de piment.
- Préparez le court-bouillon de poisson et pochez-y les filets de cabillaud.
- Servez les filets de cabillaud nappés de sauce hollandaise. Disposez quelques œufs de saumon sur chaque poisson et décorez de brins de cerfeuil.
- Proposez la ratatouille dans des coupelles devant chaque convive.

Papillotes de fruits au basilic

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Cuisson : 10 mn – Repos : 1h

1 barquette de fraises
1 barquette de framboises
1 barquette de mûres
2 pêches jaunes
1 grappe de raisin blanc
4 gousses de vanille
Le jus de 1 un citron vert
4 c. à soupe de sucre roux
2 c. à soupe de basilic ciselé

- Préchauffez le four à 210°C (Th.7).
- Lavez et équeutez les fraises puis coupez-les en 2.
- Pelez les pêches, ôtez les noyaux et coupez la chair en quartier.
- Lavez et essuyez les raisins puis égrainez-les.
- Répartissez tous les fruits rouges, les quartiers de pêche et quelques raisins dans 4 rectangles de papier sulfurisé ou d'aluminium.
- Arrosez de citron, ajoutez la vanille fendue et le sucre roux. Saupoudrez de basilic puis refermez les papillotes.
- Disposez dans un plat au four et laissez cuire 10 mn.
- Servez directement dans les papillotes accompagnées de fromage blanc ou de yaourt grec.

Christophe Valentin-Réalisation : Caroline Darbonne

Papillote de lapin façon thaï

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 20 mn

- 12 tranches de râble de lapin
- 1 cm de gingembre frais
- 1 tige de citronnelle fraîche (ou sèche)
- 6 cébettes ou oignons nouveaux
- 8 brins de coriandre
- 20 cl de lait de coco
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron vert
- Sel, poivre
- Piment facultatif

- Coupez 4 grandes feuilles de papier sulfurisé.
- Tranchez le citron vert en 8 tranches.
- Nettoyez et coupez les cébettes en 4 dans le sens de la longueur, en laissant 10 cm de queue verte.
- Épluchez le gingembre et coupez-le en 8 rondelles et coupez la citronnelle en 8 morceaux.
- Huilez légèrement les feuilles de papier sulfurisé et placez au centre les tranches de râble de lapin. Disposez dessus le gingembre, les cébettes, la citronnelle, le citron vert et terminez par les brins de coriandre.
- Versez le lait de coco sur le tout. Salez et poivrez. Fermez les papillotes en repliant les bords.
- Faites cuire les papillotes au cuiseur-vapeur ou au four pendant 20 mn.
- Éteignez le feu et laissez reposer 5 mn.
- Servez accompagné de riz ou de légumes verts cuits à la vapeur.

Lapin de France/Photo : Christian Adam/Recette et stylisme : Isabelle Dreyfus

Fête des légumes

S'il est une catégorie d'aliments synonyme de cuisine légère, il s'agit bien de celle de nos amis les légumes. Rivalisant d'ingéniosité pour apporter leurs bienfaits en minimisant l'ajout de graisse, ces derniers s'invitent partout !

Mangez 5 légumes par jour», voilà le conseil rebattu à juste titre par moult nutritionnistes qui veulent que l'on se chouchoute en commençant par nos assiettes. Oui, chef ! Les légumes rivalisant d'imagination pour s'allier à tous les plats, il est absolument impossible de leur résister. Marinés, grillés, à l'étouffée, sautés... autant de rimes en «é» dont raffolent les papilles et l'organisme séduit par leurs bienfaits. Petit guide savoureux vers l'apothéose légumière.

Alors que les beaux jours s'installent, les étals regorgent à nouveau de toutes les variétés possibles ou presque. Pourquoi se priver ? Osez le mélange des saveurs car voici bien la tendance actuelle qui consiste à émincer finement ou couper en de larges dés des légumes variés afin de composer ses propres macédoines dégustées cuites ou crues. Acidité du poivron, rondeur de l'aubergine, pétulance du concombre... les saveurs s'ajustent pour renforcer leurs voisines et créer un assemblage délicat qui séduit immédiatement le palais.

MERCI LES SAUCES !

Qu'il s'agisse de vinaigrette, d'un filet d'huile d'olive ou bien d'un peu de jus de citron, les légumes accueillent bien volontiers sur leur douce peau ces velours plus ou moins corsés. Arrivent en trombe dans la cuisine les sauces issues de la culture japonaise à base de soja notamment. Un peu de sucre lors de sa cuisson et voilà un caramel plutot original dont raffolent poivrons ou bien encore aubergines.

Gagner du temps, voici bien le défi indispensable en cuisine afin de préparer aujourd'hui des légumes sur une base quotidienne. Râper, trancher finement... autant de défis qui rebutent parfois quand le temps vient à manquer. Le matériel devient alors indispensable pour se faciliter la tâche et optez aisément pour un repas où les légumes sont rois. Un économe, de quoi épépinez facilement et voici la vie qui devient aisée. Reste à travailler son coup de main pour ne conserver que le meilleur de chaque légume.

Oubliez le beurre tout comme la crème fraîche qui altèrent le goût tout comme l'excès de sel et de poivre. Il est temps de redécouvrir la saveur réelle de chaque légume afin d'en extraire ses points forts et de surprendre ses convives. Bien préparer un légume exige de l'avoir choisi au meilleur de sa forme, de lui avoir accordé de l'attention. «*Vite fait, bien fait*» dit l'adage ? Il n'a jamais aussi fait qu'avec nos amis les légumes qui attendent votre dévotion pour vous offrir leur charme.

Julien Trubert

Suzi Wan

Sauté de légumes épicés

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 5 mn

1 bocal de légumes chop suey
1 bocal de germes de soja
1 boîte de pousses de bambou
2 c. à soupe de sauce nuoc-mâm
2 c. à soupe de sauce soja
1/2 c. à café de purée de piments
1 morceau de gingembre frais de 2 cm
2 gousses d'ail
4 c. à soupe d'huile

- Pelez le morceau de gingembre et les gousses d'ail et écrasez ces dernières.
- Égouttez les légumes.
- Dans une sauteuse ou un wok, faites chauffer l'huile, faites-y revenir les légumes chop suey, les pousses de bambou, l'ail et le gingembre pendant 3 mn en remuant.
- Ajoutez la sauce soja et celle du nuoc-mâm, mélangez et laissez cuire à feu doux 2 mn.
- Hors du feu, ajoutez les germes de soja et la purée de piments. Mélangez, couvrez et laissez reposer 3 mn.
- Servez bien chaud.

Tatin de légumes du soleil

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 40 mn

- 1 pâte feuilletée
- 220 g de riz long brun
- 5 tomates
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 40 g d'olives noires (dénoyautées et hachées)
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à café de basilic frais
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 15 cl de vin blanc

- Commencez par faire cuire le riz.
- Préchauffez le four à 190°C (Th.7).
- Faites revenir l'aubergine tranchée dans sa longueur, à la poêle dans 1 c. à soupe d'huile d'olive bien chaude pendant 4 à 5 mn de chaque côté, puis déposez les lamelles sur du papier absorbant.
- Faites suer le poivron coupé en fines lanières dans la poêle sans ajouter de matière grasse, couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que la chair du poivron soit tendre et sa peau légèrement colorée.
- Coupez 2 tomates en rondelles puis réservez-les.
- Blanchissez les 3 tomates restantes afin d'ôter la peau puis coupez-les en quartier en retirant le cœur et les graines. Hachez-les grossièrement.
- Faites revenir l'échalote et l'ail pilé dans 1 c. à soupe d'huile d'olive.
- Ajoutez-y les tomates hachées et laissez mijoter quelques instants.
- Incorporez ensuite le vin blanc et le basilic puis poivrez.
- Mélangez le riz cuit au préalable et les olives noires à la préparation.
- Munissez-vous d'un plat rond du type «moule à tarte».
- Tapissez le fond avec les lanières de poivron, les rondelles de tomate et les tranches d'aubergine,
- Recouvrez les légumes avec la préparation à base de riz.
- Posez ensuite le rond de pâte (d'un diamètre supérieur au moule) sur le riz et repliez les bords à l'intérieur du plat.
- Enfournez et laissez cuire pendant 30 mn environ à 190°C (Th.7) : la pâte doit être bien dorée et gonflée.
- Laissez tiédir puis retournez la tarte sur un plat.
- Dégustez-la froide ou tiède.

LIMA

Artichauts farcis au couscous

Pour 4 personnes – Préparation : 5 mn
Cuisson : 20 mn

- 4 artichauts
- 100 g de semoule
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 tomates
- 2 échalotes
- Huile d'olive
- Thym
- Marjolaine
- Romarin

- Faites cuire les artichauts, ouvrez-les puis retirez leur intérieur. Maintenez-les au chaud.
- Préparez la semoule puis ajoutez-y un filet d'huile d'olive.
- Coupez l'aubergine et la courgette en petits dés.
- Pelez et épépinez la tomate et coupez-la également en petits dés.
- Émincez les échalotes et faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez les légumes et le thym, la marjolaine et le romarin hachés.
- Laissez mijoter pendant 10 mn.
- Mélangez ensuite la semoule à cette dernière préparation de légumes puis remplissez-en les artichauts.
- Servez aussitôt.

Méli-Mélo de Parets et de légumes croquants à la vinaigrette écarlate

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Cuisson : 40 mn

- 300 g de pâtes Parets
- 200 g de petits pois frais à écosser
- 1 brocoli
- 2 carottes
- 1 oignon nouveau
- 1 branche de céleri
- 1/2 fenouil
- 1 c. à café de concentré de tomate
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de miel ou le jus de 1/2 citron
- Sel, poivre

- Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition.
- Épluchez les carottes et taillez-les en petits dés.
- Émincez le 1/2 fenouil, l'oignon et la branche de céleri. Écossez les petits pois et séparez le brocoli en petits bouquets.
- Déposez les petits pois dans un panier vapeur, laissez cuire 10 mn. Ajoutez alors les têtes de brocoli, les dés de carotte, le fenouil et l'oignon. Continuez la cuisson 5 mn en salant légèrement tous les légumes.
- Plongez les Parets dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 mn, puis égouttez-les.
- Préparez la vinaigrette en émulsionnant l'huile, le vinaigre et le concentré de tomate. Salez, poivrez et réservez.
- Versez les Parets dans un saladier avec la vinaigrette, ajoutez les légumes, le céleri cru et mélangez délicatement. Servez tiède ou à température ambiante.

Crocs d'Alpina Savoie

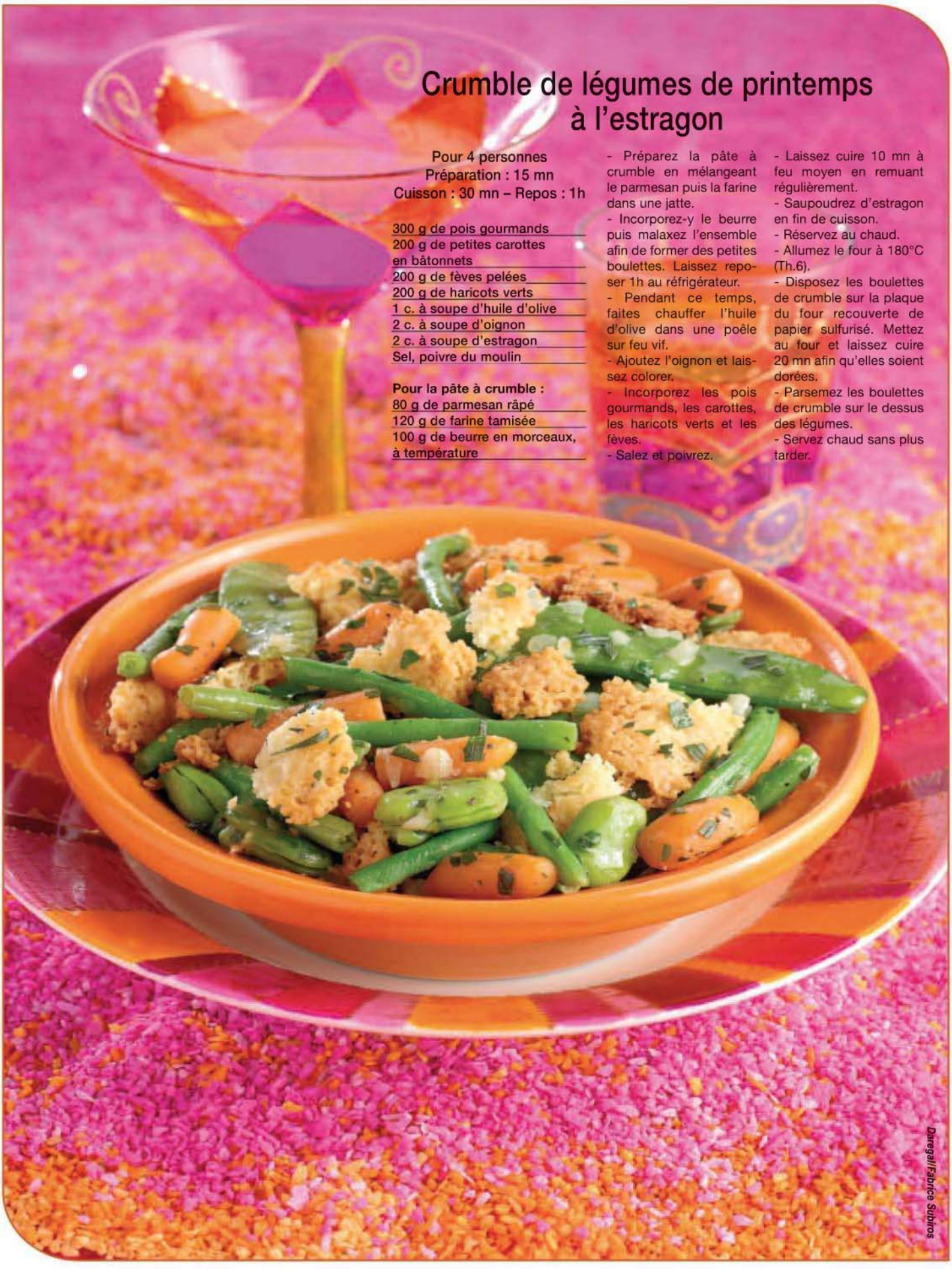
Crumble de légumes de printemps à l'estragon

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 30 mn – Repos : 1h

300 g de pois gourmands
200 g de petites carottes en bâtonnets
200 g de fèves pelées
200 g de haricots verts
1 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe d'oignon
2 c. à soupe d'estragon
Sel, poivre du moulin

Pour la pâte à crumble :
80 g de parmesan râpé
120 g de farine tamisée
100 g de beurre en morceaux, à température

- Préparez la pâte à crumble en mélangeant le parmesan puis la farine dans une jatte.
- Incorporez-y le beurre puis malaxez l'ensemble afin de former des petites boulettes. Laissez reposer 1h au réfrigérateur.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle sur feu vif.
- Ajoutez l'oignon et laissez colorer.
- Incorporez les pois gourmands, les carottes, les haricots verts et les fèves.
- Salez et poivrez.
- Laissez cuire 10 mn à feu moyen en remuant régulièrement.
- Saupoudrez d'estragon en fin de cuisson.
- Réservez au chaud.
- Allumez le four à 180°C (Th.6).
- Disposez les boulettes de crumble sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Mettez au four et laissez cuire 20 mn afin qu'elles soient dorées.
- Parsemez les boulettes de crumble sur le dessus des légumes.
- Servez chaud sans plus tarder.



Daregal/Fabrice Subiros

Kikkoman

Brocoli aux noix de macadamia

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Cuisson : 15 mn

- 800 g de brocoli
- 200 ml de bouillon de légumes
- 5 cl d'alcool de riz
- 5 c. à soupe de sauce wok
- 3 c. à soupe de sauce soja
- 50 g de noix de macadamia
- 50 g de cacahuètes
- 4 c. à soupe de sucre roux

- Nettoyez le brocoli et séparez-en les têtes.
- Faites chauffer le bouillon, l'alcool de riz et la sauce wok.
- Plongez-y le brocoli et laissez-le cuire 9 mn environ.
- Concassez grossièrement les noix de macadamia et les cacahuètes.
- Faites chauffer le sucre dans une poêle et faites-y caraméliser les noix et les cacahuètes. Réservez-les ensuite.
- Égouttez le brocoli puis parsemez-le du mélange noix/cacahuètes en versant de la sauce soja au moment de servir.

Légumes variés et pommes de terre sous la cendre

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Cuisson : 40 mn

- 4 grosses pommes de terre
- 4 branches de thym
- 4 branches de romarin
- 1 poivron rouge
- 4 échalotes
- 250 g de champignon de Paris
- 2 courgettes
- 8 oignons nouveaux
- 10 c. à soupe de sauce wok
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de poivre de Cayenne

- Lavez les herbes et les pommes de terre sans les éplucher. Entourez l'ensemble de papier aluminium.
- Enfournez-les 35 mn à 180°C (Th.4) ou placez-les dans des braises.
- Nettoyez le poivron, ouvrez-le en 2, enlevez tous ses grains et coupez-le en gros dés.
- Épluchez et coupez les échalotes.
- Nettoyez les champignons de Paris et coupez-les si ces derniers sont trop gros.
- Épluchez les courgettes et coupez-les en gros dés.
- Nettoyez les oignons et coupez-les finement.
- Mélangez dans une poêle la sauce wok, l'huile d'olive, les oignons, le poivre de Cayenne et ajoutez les légumes.
- Faites cuire le tout à feu vif.
- Retirez partiellement la pomme de terre de son papier d'aluminium, ouvrez-la en croix et nappez-la d'une cuillère de légumes cuits.
- Répartissez le reste autour des pommes de terre et servez aussitôt.

Kikkoman

Le Guide indispensable

La « Bible de la gastronomie française », éditée par Lafont Presse, est désormais disponible.

Rempli à craquer d'informations, ce guide gastronomique est le seul qui vous renseigne précisément sur les meilleurs restaurants de France.

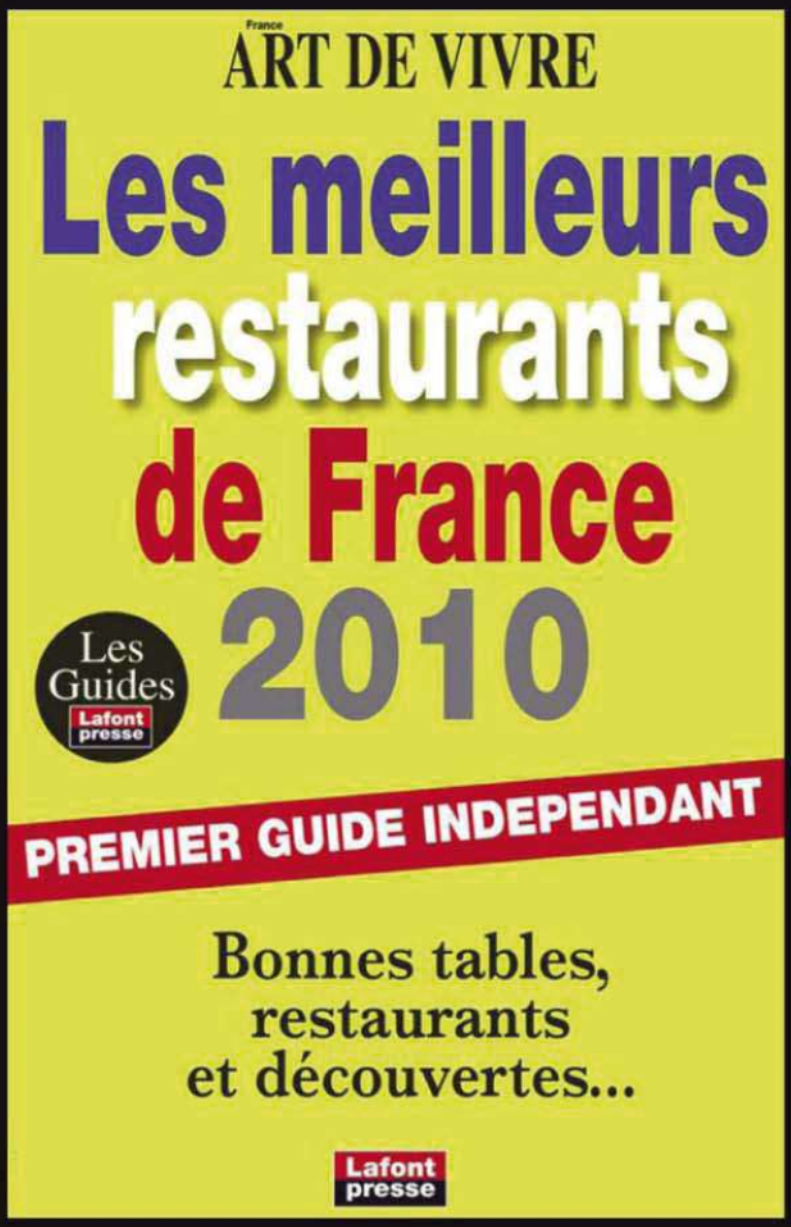
Le seul guide
qui vous dévoile la composition et le tarif de tous les menus.

Le seul guide
qui vous dit sans langue de bois quels sont les restaurateurs qui ont joué le jeu de la baisse de la TVA.

Le seul guide
qui décrive précisément toutes les cartes des vins, avec de très nombreux exemples de tarifs.

Le seul guide
qui renseigne à la fois sur la qualité des plats, des vins, du service, du décor/ambiance et du rapport qualité/prix.

Le seul guide
notant sur 100 qui permet d'établir une vraie hiérarchie, claire et indiscutable !



L'indépendance des rédacteurs du Guide *Les meilleurs restaurants de France* est absolue.

L'ouvrage est le seul où n'apparaît aucune page de publicité. Il permet à tous ses lecteurs, sans qu'ils se ruinent, d'organiser des repas inoubliables et totalement réussis, de savoir exactement où ils mettent les pieds. Car les meilleurs restaurants ne sont pas forcément les plus chers.

Vous découvrirez dans ce livre des menus coûtant moins de 30 euros et certaines formules magnifiques se dégustant à partir de 17 euros.

Le guide *Les meilleurs restaurants de France* propose en réalité six guides pour le prix d'un seul. Il fera de vous un véritable critique gastronomique.

Il vous instruit dans le détail sur la qualité irréprochable des produits, l'art du chef, la diligence du service, la compétence du sommelier et les profondeurs de la cave. Il dispense des astuces spécifiques à chaque établissement qui vous permettront d'illuminer encore un peu plus votre soirée.

Il fourmille d'anecdotes, parfois émouvantes, tant historiques que people, sans pour autant faire la moindre concession à son but : informer impartialement les gourmands confirmés et ceux qui, jusqu'à aujourd'hui, se sont peut-être ignorés.

Incontestablement l'ouvrage le plus innovant écrit en matière de gastronomie depuis 30 ans !

France Art de vivre (Les meilleurs restaurants de France)
Chez votre marchand de journaux

Tomate : faites monter la sauce

Ronde, allongée, en grappe ou cerise, la tomate garantit à coup sûr plaisir et fraîcheur. Jouez avec les mélanges d'arôme et de saveur afin d'égayer vos repas.

Considérée pendant près d'un siècle, par les Européens, comme vénéneuse, la tomate est aujourd'hui largement consommée. Dès l'arrivée des beaux jours, ce légume-fruit ensoleille votre table et contribue à l'équilibre de l'organisme. Cette appellation de légume-fruit vient du fait que tout comme le légume, c'est une plante potagère dont nous consommons le fruit mais, sur le plan purement botanique, c'est aussi un fruit. En effet, elle se forme après la fécondation de la partie femelle de la plante.

Brillance, fermeté et odeur caractéristique, voilà les principaux traits d'une belle tomate quelle que soit sa variété. De la tomate cerise à la cœur de bœuf, la tomate revêt divers aspects. Il existe environ plus de 250 variétés inscrites au Catalogue français des espèces et variétés. Chacune a ses spécificités qui régalent vos papilles. Entre autres : la cocktail, plus grosse que la cerise, est souvent utilisée pour l'apéritif ou en salade. La ronde, quant à elle, représente pour les consommateurs la tomate standard, elle est appréciée sous toutes ses formes, bien que ses meilleurs usages restent la garniture, les sauces, les jus et coulis. Quant à la côtelée, très charnue, elle est par-

ASTUCE

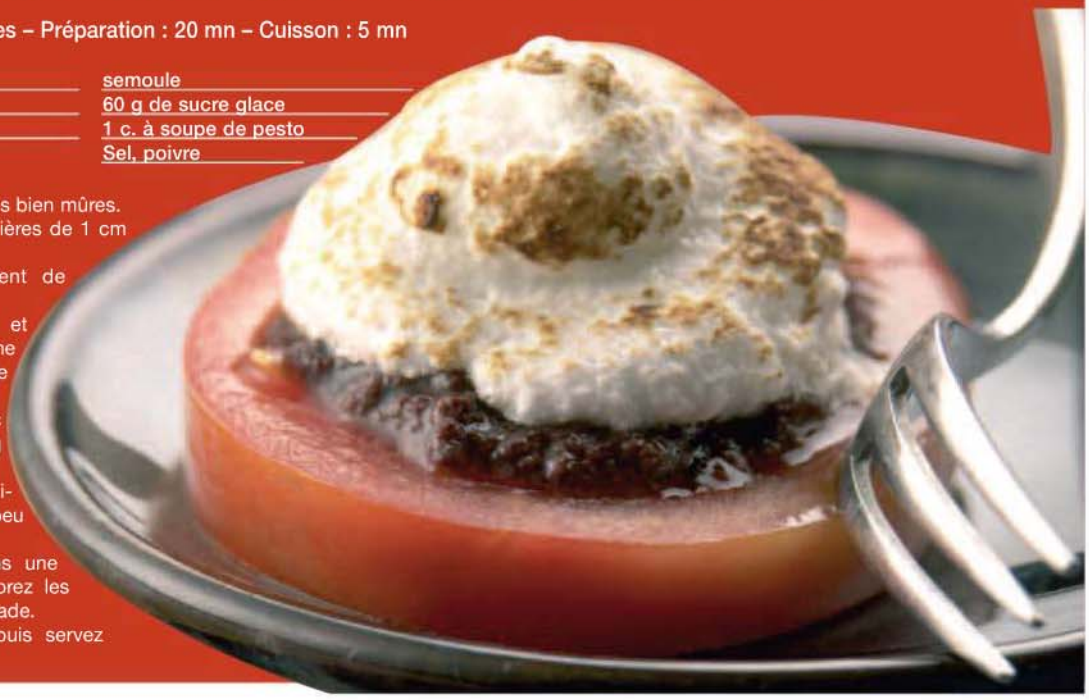
Afin d'enlever un peu d'acidité à une sauce tomate, il vous suffit d'ajouter un morceau de sucre, une cuillerée de miel ou d'incorporer un jaune d'œuf dur à votre sauce. Ainsi elle garde tout son goût avec l'acidité en moins.

Tomates meringuées, basilic et olives noires

Pour 2 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 5 mn

4 tomates allongées
3 c. à soupe de tapenade
2 blancs d'œufs
60 g de sucre
semoule
60 g de sucre glace
1 c. à soupe de pesto
Sel, poivre

- Lavez et égouttez les tomates bien mûres.
- Découpez en tranches régulières de 1 cm d'épaisseur.
- Masquez-les généreusement de tapenade noire.
- Prenez les blancs d'œufs et montez-les en neige avec une pincée de sel fin et un tour de moulin à poivre.
- Terminez en les serrant avec 60 g de sucre semoule et 60 g de sucre glace.
- Dès que la meringue est terminée, ajoutez délicatement un peu de pesto préparé.
- Disposez la meringue dans une poche à douille unie et décorez les tranches de tomate à la tapenade.
- Caramélisez la meringue puis servez rapidement.



Tomate de France

Carpaccio trois saveurs

Pour 2 personnes
Préparation : 10 mn
Cuisson : –

2 cœurs de bœuf
2 tomates ananas
2 noires de Crimée
Feuilles de basilic
Huile d'olive
Sel, poivre

- Découpez les tomates en tranches très fines dans le sens horizontal.
- Réalisez le carpaccio en alternant les tranches en fonction des couleurs.
- Versez l'huile d'olive, le sel et le poivre sur l'ensemble. Servez bien frais.
- Décorez d'une feuille de basilic et servez frais.

Savéol

Cœurs de pigeon farcis

Pour 6 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : –

36 tomates cœurs de pigeon

Farce au fromage :
4 c. à soupe de roquefort
4 c. à soupe de crème fraîche

Farce aux fines herbes :
4 c. à soupe de fromage frais
Ciboulette

Farce au poisson :
Saumon frais
Aneth
Citron

Farce à l'avocat :
1/2 avocat
Citron
Oignon

- Prenez les cœurs de pigeon, lavez-les puis découpez un petit chapeau.
- Mélangez le roquefort avec la crème fraîche, puis le fromage frais avec de la ciboulette hachée.
- Émiettez le saumon à l'aide d'une fourchette, assaisonnez de jus de citron et d'aneth.
- Mixez l'avocat avec l'oignon et le citron.
- Ôtez délicatement la chair des tomates et remplissez-les avec les différentes préparations.
- Décorez d'herbe et servez à l'apéritif.

Tomates cocktails farcies au thon aillé

Pour 2 personnes – Préparation : 25 mn –

6 tomates cocktails
1 boîte de thon au naturel
100 g d'amandes en poudre
4 gousses d'ail
2 jaunes d'œufs durs
1 jaune d'œuf cru
10 cl d'huile
Cerfeuil haché
Sel, poivre

- Pilez les gousses d'ail au mortier avec 1 c. à soupe d'huile.
- Ajoutez le jaune d'œuf cru, incorporez la poudre d'amandes, les jaunes d'œufs durs puis l'ail pilé, le thon, sel et poivre.
- Coupez en leur milieu les tomates.
- Videz-les à moitié, garnissez-les de la préparation au thon de façon à ce qu'elles forment un dôme.
- Saupoudrez de cerfeuil finement haché.
- Servez sur des feuilles de laitue.

Savéol

Desserts originaux

Les tomates cerise peuvent être utilisées pour un dessert. En effet, dans une salade ou une soupe de fruits, son petit goût acidulé relève toutes les saveurs.

faite pour les salades, les gratins puis la ratatouille. Pour que chaque produit régale les palais, certaines règles doivent être respectées.

Erreur à ne pas commettre. Bien souvent la tentation est grande d'entreposer ses tomates au réfrigérateur. En effet, il faut savoir qu'elles gardent en mémoire leur origine tropicale et craignent le froid. En outre, si elles sont conservées à moins de 12°C, elles perdent saveur et texture. Il est donc préférable de les laisser à température ambiante sans ôter le pédoncule. Ainsi celles-ci décorent et surtout parfument votre cuisine. Crue ou cuite, la tomate se décline dans des recettes simples et originales qui illuminent votre table et ravissent petits et grands en offrant un étonnant éventail de saveurs.

Isabelle Frot

À la découverte de nos terroirs

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

À la recherche de l'asperge de Sologne

Difficile à préparer tant elle exige doigté et patience, l'asperge bénéficie de moult vertus toutes plus saisissantes les unes que les autres.

23.000 tonnes produites en France chaque année, 250.000 tonnes en Europe... l'asperge n'en finit pas de séduire les papilles grâce à ses avantages nombreux et variés. L'entrée est autant son amie que les déjeuners et dîners durant lesquels l'asperge s'allie à d'autres légumes pour des préparations savoureuses. Ses qualités gustatives et ses apports nutritionnels en font la reine des assiettes, encore faut-il savoir la préparer et l'accommoder comme il se doit !

100 g d'asperges dispensent seulement 25 Kcal, une proportion énorme de fibres, pléthore d'oligoéléments contenus dans les 92% d'eau qui la composent... l'asperge a de quoi faire saliver ses confrères légumiers. Les points positifs se comptent par dizaines quand un seul aspect négatif se profile : oui, l'asperge doit toujours se cuire avant dégustation. Un légume qui se travaille donc et qui se choisit également avec une minutie certaine. Parmi les trois catégories présentes sur les étals (voir encadré), on sélectionne toujours une asperge bien droite ou seulement légèrement courbée disposant d'un bourgeon aucunement éclos. La queue affiche quant à elle une brillance légère et doit se briser franchement, signe de sa fraîcheur.

La cuisson des asperges exige de couper leur talon et d'utiliser un économe pour ôter la partie externe très filandreuse. De ces étapes découlent des asperges qui fondent dans la bouche, que celles-ci soient servies avec une simple vinaigrette ou au sein d'une quiche savoureuse, par exemple. On conseille de cuire ces légumes en ficelant toute la botte, idéalement à la vapeur, afin qu'ils conservent leur fermeté et ne se transforment pas en bouillie. D'ailleurs, saviez-vous que moult bocaux vendus dans le commerce ne présentent pas de vraies asperges, mais des légumes reconstitués ? Il est primordial de mettre le prix dans ce type d'achat afin de déguster le véritable légume. Qu'on se le dise !

Julien Trubert

Blayais : pays de l'asperge

Avec 5.000 tonnes produites chaque année dans une réelle démarche qualitative, le Blayais (tout comme les Landes) accueille la précieuse asperge dans des sols composés à 75% de sable. Récolte manuelle, soin constant... autant de petites attentions qui expliquent le goût délicat de ces asperges pas comme les autres.

Asperges des Landes et du Blayais/Philippe Garret

Chips d'asperges salées et sucrées

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 1h10

1 botte d'asperges blanches des Landes
1 botte d'asperges vertes
des Landes
1/2 l d'eau
500 g de sucre
Huile d'arachide
Sel, poivre

- Taillez dans le sens de la longueur des tranches très fines des asperges blanches.
- Faites bouillir 1/2 l d'eau et 500 g de sucre.
- Versez le sirop bouillant sur les lamelles.
- Laissez refroidir dans le liquide, disposez-les ensuite sur une plaque et laissez sécher au four à 90°C (Th.4) environ 1h.
- Taillez des lamelles très fines des asperges vertes des Landes.
- Faites-les frire dans un bain d'huile d'arachide à 130°C (Th.4).
- Épongez ces lamelles sur un papier absorbant.
- Salez à chaud puis servez.

Crêpes aux asperges blanches des Landes, façon Suzette

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn

Pâte à crêpes :
1 l de lait
8 œufs
200 g de sucre
100 g de farine
2 râpures d'orange

Garniture :
2 bottes d'asperge des Landes
4 oranges
200 g de sucre
100 g de beurre
1 verre de Grand Marnier

- Réalisez une pâte à crêpes en mélangeant les ingrédients et laissez reposer une nuit entière.
- Faites cuire la vingtaine de crêpes dans une poêle antiadhésive.
- Taillez les asperges en petits morceaux.
- Faites fondre le beurre dans une casserole.
- Ajoutez le sucre puis les asperges des Landes et les oranges pelées et coupées en 4.
- Laissez compoter lentement.
- Remplissez les crêpes de cette marmelade.
- Chauffez l'ensemble dans une poêle et flambez au Grand Marnier.
- Servez aussitôt.

Asperges des Landes et du Blayais/Philippe Garret PLEINE PAGE

Crème brûlée aux asperges blanches des Landes

Pour 4 personnes – Préparation : 5 mn
Cuisson : 15 mn

- 1,5 l de lait
- 1,5 l de crème
- 20 jaunes d'œufs
- 200 g de sirop d'érable
- 2 bottes de 500 g d'asperges blanches des Landes
- 50 g de sucre

- Réalisez un caramel blond avec le sucre.
- Ajoutez-y les asperges coupées en morceaux.
- Faites cuire lentement à couvert en rajoutant une goutte d'eau si besoin.
- Mixez l'ensemble à chaud.
- Mélangez la purée obtenue aux autres éléments et versez le tout dans les moules.
- Faites cuire au bain-marie au four à 100°C (Th.5) environ 40 mn.
- Laissez refroidir sur la grille.
- Saupoudrez de sucre roux et caramélisez le dessus des moules.
- Servez aussitôt avec votre biscuit sec préféré.

Asperges des Landes et du Blayais/Philippe Garret

Gaspacho d'asperges vertes des Landes

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Cuisson : 20 mn – Congélation : 24h

- 2 bottes d'asperge verte des Landes
- 2 c. à soupe de noisettes pelées, concassées
- 4 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à café de gingembre confit haché
- Vinaigre blanc
- 8 c. à soupe de fromage blanc
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 l de bouillon de volaille
- 1 c. à café d'ail haché
- 1 fenouil haché
- Sel, poivre

- Épluchez et gardez les 12 plus belles pointes d'asperge.
- Faites-les cuire à l'eau en les laissant par la suite se rafraîchir puis réservez-les.
- Taillez le reste des asperges très finement.
- Faites revenir à l'huile d'olive les asperges émincées, l'ail et le fenouil.
- Mouillez au bouillon de volaille.
- Faites cuire rapidement la soupe.
- Mixez et rafraîchissez rapidement avec la crème fraîche.
- Faites un chutney en mélangeant le fromage blanc, le gingembre avec l'huile d'olive, quelques gouttes de vinaigre, sel et poivre.
- Moulez-les dans des petits bacs à glaçons.
- Démoulez seulement au moment de servir sur la soupe bien froide puis disposez harmonieusement avec les pointes d'asperge et les noisettes concassées.

Asperges des Landes et du Blayais/Philippe Garret

Pain perdu et palettes d'asperges du Blayais

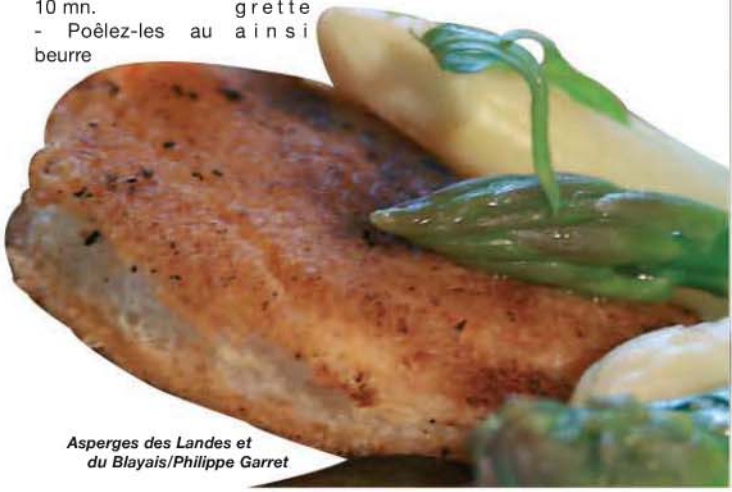
Pour 4 personnes – Préparation : 5 mn
Cuisson : 10 mn

- 4 tranches de pain aux céréales
- 1 noix de beurre
- 1 botte de 500 g d'asperges blanches du Blayais
- 4 minicarottes
- 4 minipoireaux
- 4 mininavets
- 4 artichauts à l'huile
- 4 c. à soupe de tapenade d'olive noire
- Quelques feuilles de salade

Pour l'anglaise :

- 1 bouteille de jus de tomate
- 2 cuillères à soupe de lait
- 1 œuf

- Faites une anglaise en mélangeant le jus de tomate, l'œuf et le lait.
- Puis trempez les tranches de pain 5 mn de chaque côté dans l'anglaise.
- Égouttez pendant 10 mn.
- Poêlez-les au beurre de chaque côté.
- Faites cuire les asperges, les poireaux, les carottes et les navets à l'eau bouillante salée.
- Laissez rafraîchir.
- Assaisonnez les légumes de vinaigrette ainsi que les feuilles de salade.
- Présentez le tout harmonieusement.
- Enfin disposez quelques traits de tapenade sur le dessus et servez aussitôt.



Asperges des Landes et du Blayais/Philippe Garret

Féminin cuisine

Le magazine pour cuisiner pratique et gourmand

Offre spéciale
Féminin cuisine
8 numéros
32 €
seulement
au lieu de
~~39,20~~ €

En cadeau, recevez votre numéro Art de vivre

Bon d'abonnement

❑ Oui, je m'abonne à ***Féminin Cuisine*** (8 n°) pour **32 €** seulement au lieu de 39,20 €* soit 20 % de remise.

Je profite de l'occasion pour m'abonner aux revues suivantes :

❑ **Cuisine revue** (8 n°) pour **32 €** au lieu de 39,20 €*

❑ **Pratique cuisine** (6 n°) pour **25 €** au lieu de 29,40 €*

❑ **Cuisiner au jour le jour** (8 n°) pour **29 €** au lieu de 36 €*

* prix de vente au numéro

Total commande : ..... €

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :

❑ Chèque bancaire ou postal

❑ Carte bancaire Visa N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

expire le |_|_| |_|_|

IMPORTANT : je note les 3 derniers chiffres inscrits au dos de ma carte bancaire |_|_|_|

Nom..... Prénom..... Date de naissance.....

Adresse.....

Code postal..... Ville..... Courriel.....

PS : Vous pouvez nous renvoyer votre bulletin par fax au 01 46 10 21 22 (paiement par carte bancaire)
Tarifs France Métropolitaine, pour les Dom-Tom et l'étranger nous consulter au 01 46 10 21 25

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant, sauf opposition formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.

SIGNATURE OBLIGATOIRE :

BULLETIN D'ABONNEMENT
à découper et à envoyer à :

Service Abonnements
Lafont presse
53, rue du Chemin Vert
92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 01 46 10 21 21
Fax. : 01 46 10 21 22

Lafont presse

www.lafontpresse.fr

Le plein d'Oméga 3

Plus de la moitié des matières grasses de la mâche sont des Oméga 3, soit 240 mg/100 g. En salade de poisson, comme le saumon, et arrosée d'huile de noix, voilà de quoi faire le plein de ces précieux acides gras essentiels qui luttent, entre autres, contre les problèmes cardio-vasculaires.

La belle mâche

Encore trop souvent oubliée de vos assiettes et saladiers, la mâche gagne vraiment à être connue. Profitez des beaux jours pour lui faire sa fête !

Membre de la grande famille des salades, comme la laitue et la chicorée, elle développe des rosettes de feuilles rondes, d'un vert foncé, à l'aspect velouté. Mais malgré son goût délicat et la facilité avec laquelle elle se cuisine, sa consommation ne décolle pas. Mobilisez-vous pour elle et ouvrez-lui vos assiettes.

Originaire du bassin méditerranéen, la mâche est une vraie star, et ce depuis l'Antiquité. Ses premières représentations s'affichent sur des tombeaux égyptiens datant du Vème siècle avant notre ère. En France, elle fait son apparition sur les bords de Loire, à la Renaissance. On dit même que Léonard de Vinci lui rend hommage sur un de ces tableaux. Et si elle affectionne particulièrement la Loire, ce n'est pas pour ses châteaux ni pour ses vins mais pour son sol sablonneux, drainé par des eaux douces. C'est dans les pays de la Loire que 85% de la production nationale est réalisée.

À l'heure du choix, préférez des feuilles bien vertes, ni jaunes ni flétries. Traitez-la avec délicatesse, c'est une petite fragile. Dans le bac à légumes du réfrigérateur, elle se conserve 4 jours dans sa barquette ou son sachet. Rincez-la simplement sous l'eau avant de la cuisiner. Si vous remarquez la présence de racines, enlevez-les et procédez à un grand nettoyage pour venir à bout du sable.

À SAVOIR

Un Français consomme en moyenne 4,5 kg de salade par an. La batavia arrive en tête suivie de la laitue et de la feuille de chêne. Vient ensuite et en bonne dernière avec 150 g seulement, la mâche. Faites quelque chose !

Dégustez-la dans son plus simple appareil, crue et en salade. Mariez-la avec des betteraves, des pommes et des noix pour révéler toutes ses saveurs. Assaisonnez-la toujours au dernier moment, de préférence avec des huiles douces, comme l'huile de noix, de noisette, de colza ou de sésame et du vinaigre de cidre, balsamique ou Xérès. Vous pouvez également la manger cuite comme des épinards, en velouté ou étuvée au beurre avec des mets fins tels que le magret, le foie gras et les coquillages. Sa douceur en fait aussi la parfaite alliée des fromages frais.

Virginie Legourd

J. Mechali/I. Deguerre/G.Degrenne

Truffes de mâche et de fromage de brebis

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Cuisson : 5 mn

1 barquette de mâche	Huile d'olive
1 ficelle au levain	Vinaigre de cidre
1 fromage de chèvre frais	Sel, poivre

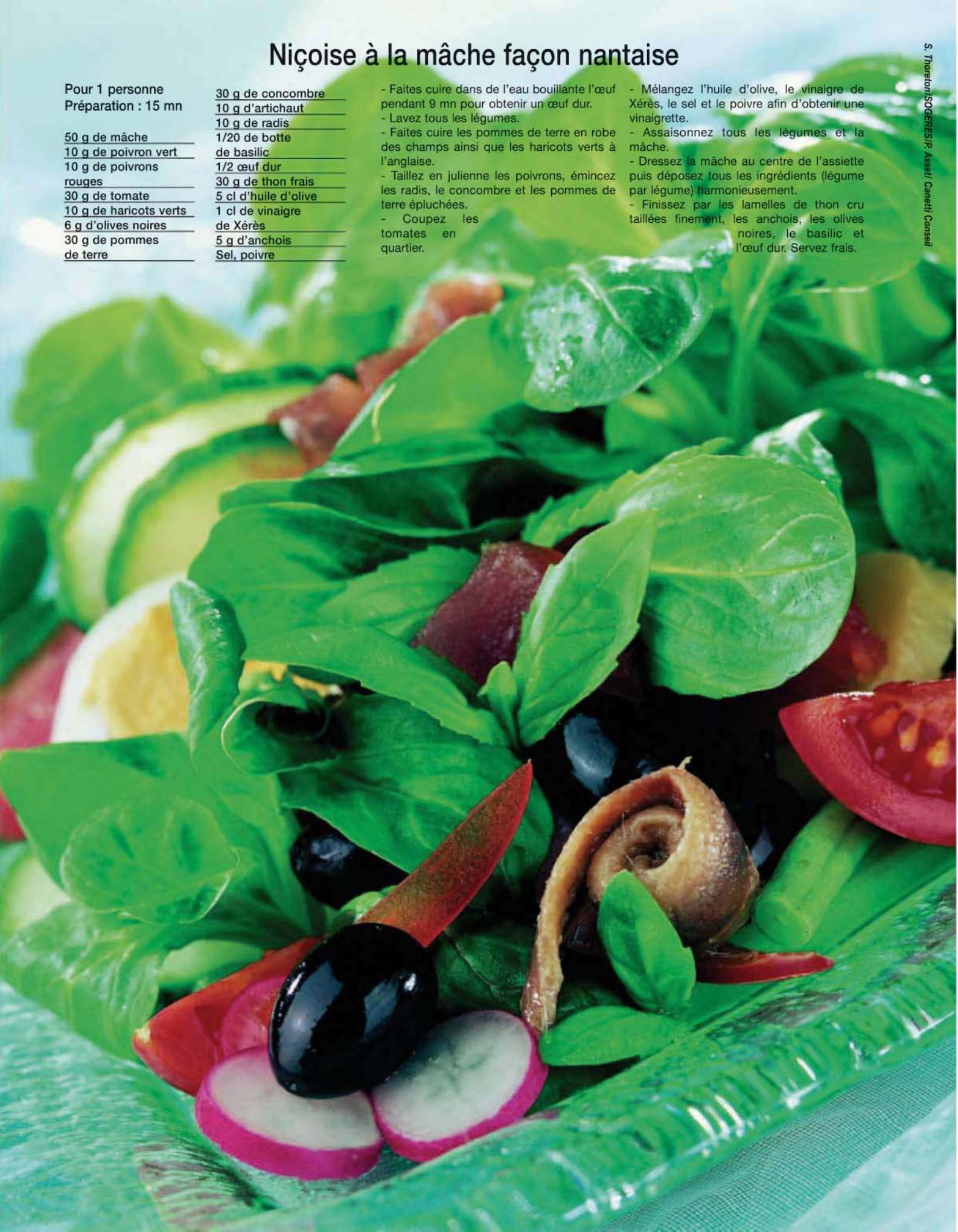
- Lavez, triez, essorez la mâche et prélevez-en une poignée pour les truffes.
- Dans un saladier, écrasez le fromage de chèvre à la fourchette. Assaisonnez de sel, poivre et formez des petites boules de la taille d'une grosse bille.
- Ciselez finement la poignée de mâche réservée et roulez les billes dedans pour les recouvrir de salade.
- Réservez.
- Assaisonnez la salade d'une vinaigrette préparée avec l'huile d'olive, le vinaigre, sel et poivre.
- Découpez la ficelle de pain en tranches fines et les griller au grille-pain.
- À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les tranches de pain encore chaudes d'un peu d'huile d'olive.
- Servez les truffes sur les tartines grillées déposées sur la salade.

Niçoise à la mâche façon nantaise

Pour 1 personne
Préparation : 15 mn

- 50 g de mâche
- 10 g de poivron vert
- 10 g de poivrons rouges
- 30 g de tomate
- 10 g de haricots verts
- 6 g d'olives noires
- 30 g de pommes de terre
- 30 g de concombre
- 10 g d'artichaut
- 10 g de radis
- 1/20 de botte de basilic
- 1/2 œuf dur
- 30 g de thon frais
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 cl de vinaigre de Xérès
- 5 g d'anchois
- Sel, poivre

- Faites cuire dans de l'eau bouillante l'œuf pendant 9 mn pour obtenir un œuf dur.
- Lavez tous les légumes.
- Faites cuire les pommes de terre en robe des champs ainsi que les haricots verts à l'anglaise.
- Taillez en julienne les poivrons, émincez les radis, le concombre et les pommes de terre épluchées.
- Coupez les tomates en quartier.
- Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de Xérès, le sel et le poivre afin d'obtenir une vinaigrette.
- Assaisonnez tous les légumes et la mâche.
- Dressez la mâche au centre de l'assiette puis déposez tous les ingrédients (légume par légume) harmonieusement.
- Finissez par les lamelles de thon cru taillées finement, les anchois, les olives noires, le basilic et l'œuf dur. Servez frais.



S. Thoreton/SOGERES/P. Asset/ Canetti Conseil

Consommé froid à la mâche nantaise

Pour 4 personnes
Préparation : 5 mn
Cuisson : 20 mn

- 200 g de mâche
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 4 feuilles de menthe
- 50 g de beurre doux
- 1/2 l d'eau
- 2 échalotes
- Sel

- Épluchez les courgettes, puis taillez-les en petits cubes.
- Faites revenir dans le beurre les échalotes et les courgettes. Ajoutez l'eau et le sel et laissez cuire doucement.
- En fin de cuisson, ajoutez la mâche et faites cuire 5 mn. Mixez.
- Rectifiez l'assaisonnement puis faites refroidir.
- Servez ce consommé bien froid dans des verres transparents et décorez avec des bâtonnets de carotte, des feuilles de mâche et/ou des feuilles de menthe.

F. Bertram/C. Blancherie

Sandwich santé à la mâche

Pour 1 personne – Préparation : 5 mn

- Mâche
- 1/3 de baguette
- 1 boîte de miettes de thon
- Huile d'olive
- Aneth
- Quelques olives noires
- 1 poivron rouge grillé et pelé

- Tranchez 1/3 de baguette en 2 et garnissez-la de mâche.
- Sur la mâche, déposez les miettes de thon, les olives noires, le poivron rouge et l'aneth ciselé.
- Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive.

S. Darrigo/F. Bertram/Canetti Conseil/C. Blancherie

L. Soulat/C. Adam/I. Dreyfus

Velouté de mâches à la poire et au curry

Pour 4 personnes – Préparation : 5 mn
Cuisson : 20 mn

- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- 250 g de mâche
- 250 g de pommes de terre
- 2 poires conférences
- 750 ml d'eau
- 50 ml de crème allégée
- 2 pincées de curry
- Huile d'olive
- Huile de tournesol
- Sel, poivre

- Faites revenir à feu doux dans une casserole et dans un mélange d'huile d'olive et d'huile de tournesol l'oignon épluché et émincé grossièrement puis la gousse d'ail épluchée et écrasée.
- Laissez cuire jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
- Ajoutez ensuite la mâche, les pommes de terre épluchées et coupées en gros cubes, les poires épépinées et l'eau.
- Faites cuire à feu moyen pendant 20 mn.
- Ajoutez la crème liquide allégée, le curry, puis mixez le tout. Dégustez sans tarder.

Velouté de mâches nantaises aux moules du Mont-Saint-Michel

Pour 4 personnes
Préparation : 5 mn
Cuisson : 20 mn

200 g de mâche
20 moules de bouchot
1 kg de poireaux
3 pommes de terre
50 g de beurre doux
1.5 l d'eau
2 échalotes
1 cl de Muscadet
Sel

- Grattez et lavez les moules, mettez-les dans une casserole avec les échalotes ciselées et le Muscadet.
- Faites cuire à couvert en remuant de temps en temps.
- Nettoyez le poireau, gardez uniquement le blanc et le vert tendre, puis émincez-les.
- Épluchez les pommes de terre et taillez-les en cubes.
- Suez les poireaux au beurre, ajoutez les pommes de terre, le jus des moules et l'eau.
- Faites cuire doucement.
- En fin de cuisson des légumes, ajoutez la mâche et faites cuire 5 mn uniquement. Mixez.
- Rectifiez l'assaisonnement.
- Décortiquez les moules.
- Servez dans une assiette creuse ou dans un bol en y incorporant les moules.
- Parsemez quelques feuilles de mâche à l'envol avant de servir.

G. Renault/F. Bertram/C. Blancherie

Redécouvrir **la** cuisine italienne !

Philippe Dufour/Aprifel

La cuisine italienne ne se résume heureusement pas aux pizzas ! Des antipasti au dolce en passant par le formaggio, elle fait preuve d'une grande diversité régionale pour des repas hauts en couleur.

Berceau de la Renaissance, l'Italie possède une place privilégiée dans l'Europe d'hier et d'aujourd'hui. Côté cuisine, les ingrédients, qui sont désormais en tête sur la liste de courses de la mamma italiana, se sont installés sur le devant de la scène au temps des grandes découvertes. Au XIII[ème] siècle, Marco Polo, originaire de Venise, revient au pays avec des pâtes et du riz importés de Chine. Quant à Christophe Colomb, que l'on ne présente plus, il a mis en lumière les bienfaits de madame la tomate, utilisée aujourd'hui à toutes les sauces. De nos jours, la cuisine italienne a largement dépassé les frontières pour venir investir nos assiettes.

Riche d'une grande tradition culinaire, l'Italie regorge de surprises gustatives. Le voyage commence généralement du côté de Naples d'où sont originaires les célèbres pasta et pizza ! En remontant un peu plus au nord, les assiettes font la part belle au beurre, à la polenta et au riz. Une halte dans les régions alpines permet de succomber à la tentation de la charcuterie (jambon d'Aoste ou de Bosses) et des fromages typiques comme le gorgonzola, le mascarpone ou encore la ricotta. Quant à l'Italie du Sud, elle évoque des senteurs d'huile d'olive mêlées aux produits de la mer.

UN PEU DE VIN ?

Pour accompagner vos mets italiens, rien de tel que du vin approprié. Et en Italie, ce ne sont pas les bons crus qui manquent : près de 300 zones viticoles et environ 1 million de producteurs ! Mais pour faire de l'effet et impressionner vos convives, tournez-vous vers les vins de Toscane avec le célèbre Chianti, réputé depuis le XIV[ème] siècle. Enfin, un repas italien digne de ce nom se termine toujours par un petit verre de grappa ! Salute !

Évocatrice de ciel bleu, de soleil et de joie de vivre, la cuisine italienne convient parfaitement à des repas estivaux. Au menu : galettes de polenta aux tomates séchées, gnocchi à la romaine, carpaccio de veau au parmesan, risotto aux cèpes et mascarpone... le tout accompagné de la célèbre bruschetta (pain grillé, ail, huile d'olive et sel). Et pour ne pas rester sur sa fin, il est important de choisir soigneusement son dessert. Traditionnel et non moins succulent tiramisu, exceptionnelle panna cotta au coulis de framboises, séduisant sabayon italien à base d'œufs, de sucre et de vin blanc doux... la cuisine italienne est le paradis des gourmandes !

Marie Guyader

Idée

Pourquoi ne pas se laisser tenter par les tomates confites ? Facile à réaliser, elles accompagnent les salades, s'utilisent en lanières dans les pâtes et peuvent aussi se déguster en apéritif ! Attention, 10 mn de préparation et 4h de cuisson !

Assiette comme à Parme

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn

200 g de jambon de Parme
120 g de fromage blanc crémeux
5 g de ciboulette hachée finement
100 g de salade mixte
12 brins de poireau ou de ciboulette
Huile d'olive vierge extra
Sel, poivre
Quelques bâtonnets de pâte feuilletée cuite comme garniture

- Mélangez le fromage blanc avec la ciboulette. Répartissez un peu de fromage au centre de chaque tranche de jambon.
- Refermez et maintenez à l'aide de brins de ciboulette ou de poireau pour former de petites aumônières.
- Disposez 3 aumônières dans chaque assiette et garnissez avec la salade mixte et, si on le désire, avec les bâtonnets de pâte feuilletée.
- Salez, poivrez et assaisonnez avec un filet d'huile d'olive avant de servir.

Frittata d'épinard, jambon de Parme et mozzarella olive

Pour 6 personnes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 20 mn

- 3 boules de 100 g de mozzarella con olive
- 6 tranches fines de jambon de Parme
- 12 œufs
- 25 cl de crème fleurette
- 300 g d'épinard en branche cuit
- 12 pétales de tomates confites
- Sel, poivre du moulin

- Préchauffez le four.
- Coupez la mozzarella con olive en lamelles. Coupez les tranches de jambon de Parme en lanières.
- Battez les œufs et ajoutez la crème fleurette. Salez et poivrez.
- Au fond de ramequins individuels, déposez les tomates confites, les lanières de jambon de Parme et les épinards. Versez ensuite dessus les œufs battus et laissez cuire au bain-marie au four pendant 20 mn à 180°C (Th.6).
- Servez chaud avec une salade de saison.

Mozzarella Galbani/Laurent Rouvrais

Sopexa/P.A. Chevalier

Bruschetta tomates mozzarella

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Cuisson : 3 mn

250 g de mozzarella
5 tomates rondes
5 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
1 c. à café de vinaigre
balsamique
Des feuilles de basilic
8 tranches de pain de campagne
2 gousses d'ail
125 g de roquette
Sel, poivre

- Mélangez 4 c. à soupe d'huile d'olive avec le vinaigre. Salez et poivrez.
- Faites griller les tranches de pain sur les 2 faces, frottez-les avec l'ail puis badigeonnez-les avec le reste d'huile d'olive.
- Ensuite, coupez les tomates en tranches fines, puis coupez la mozzarella.
- Servez les tranches de pain garnies de feuilles de roquette, de mozzarella et de tomates.
- Arrosez avec la vinaigrette et décorez avec du basilic frais.

Tagliatelles en sauce de salami Milano et endives

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 12 mn

320 g de tagliatelle aux œufs
80 g de salami Milano
320 g d'endives
50 cl d'huile d'olive vierge extra
1 gousse d'ail
4 feuilles de basilic
60 g de beurre
1 tasse à café de vodka

- Faites cuire les pâtes. Pendant ce temps, découpez en julienne régulière le salami.
- Lavez et séchez l'endive, puis découpez-la également en julienne. Coupez l'ail en lamelles fines.
- Préparez la sauce pour l'assaisonnement. Dans une poêle large, faites fondre le beurre. Puis ajoutez l'ail. Additionnez avec la julienne de salami et obtenez un résultat légèrement croquant. Ajoutez l'endive et laissez s'évaporer à feu vif.
- Égouttez les pâtes et faites-les sauter dans la poêle. Mouillez avec la vodka.
- Servez sur un plat et décorez avec des branches de basilic frit et des feuilles d'endive.

Montorsi

Gratin de pennes au poulet et brocolis

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 30 mn
Cuisson : 40 mn

200 g de penne Rigate
250 g de brocolis
90 g de concentré de basilic
4 œufs
2 c. à soupe de moutarde de Dijon
100 g de cheddar râpé
80 g de pignons de pin
400 g de poulet coupé en cubes
100 g de chapelure fine
Huile d'olive
Sel, poivre

- Préchauffez votre four à 200°C (Th.6-7).
- Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les puis réservez-les.
- Dans un faitout rempli d'eau, déposez les brocolis. Faites chauffer. Dès la 1ère ébullition, égouttez-les et réservez-les.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle, puis laissez dorer le poulet environ 10 mn. Assaisonnez-le.
- Dans un saladier, réalisez la sauce en mélangeant le concentré de basilic, les œufs, la moutarde, la moitié du cheddar et les pignons de pin.
- Ajoutez les pâtes, le poulet et les brocolis. Transférez la préparation dans un grand plat à gratin. Saupoudrez de chapelure fine et du reste de fromage.
- Enfournez 20 mn jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.

Tipiak

Aoste

Clafoutis à la mozzarella et au jambon cru

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 45 mn

100 g d'émincés fondants de jambon cru
300 g de boules de mozzarella
1 bouquet de basilic frais
1/2 gousse d'ail
125 g de farine fluide
30 cl de lait
4 œufs
2 c. à soupe d'huile d'olive vierge
Huile d'olive pour graisser le plat
Sel, poivre du moulin

- Préchauffez le four à 180° C (Th.6). Lavez et effeuillez le basilic. Ciselez-le en réservant quelques belles feuilles.
- Battez les œufs.
- Dans une jatte, versez la farine, ajoutez deux pincées de sel, quelques tours de poivre, les œufs battus et les 2 c. à soupe d'huile d'olive. Mélangez au fouet en ajoutant le lait par petites quantités. Ajoutez le basilic haché une fois que la pâte est bien homogène.
- Frottez vigoureusement le moule à clafoutis avec la 1/2 gousse d'ail. Badigeonnez le plat avec de l'huile d'olive. Répartissez les boules de mozzarella et versez la pâte par-dessus. Ajoutez les émincés fondants de jambon, puis enfournez pour 45 mn. Servez chaud, directement dans le plat, avec les feuilles de basilic en décoration.

Tiramisu

Pour 4 personnes - Préparation : 30 mn
Réfrigération : 4h

1 pot de 250 g de mascarpone
3 œufs extrafrais
50 g de sucre en poudre
200 g de boudoir
1 grand verre de café fort
2 c. à soupe de cacao amer
2 c. à soupe de liqueur d'amande (amaretto) ou rhum

- Séparez les jaunes d'œufs de leurs blancs dans 2 grands saladiers et montez les blancs en neige.
- Battez les jaunes avec le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux, puis ajoutez-y le mascarpone. Incorporez les blancs d'œufs montés en neige dans le mélange.
- Préparez un café bien fort et aromatisez-le avec la liqueur d'amande ou le rhum. Trempez-y les biscuits au fur et à mesure de leur installation dans le plat.
- Commencez par disposer une couche de biscuits imbibés au fond du moule, puis versez une couche de mélange et ainsi de suite.
- Enfin, saupoudrez le cacao sur le tiramisu en utilisant une petite passoire pour le parsemer uniformément.
- Placez le moule au réfrigérateur pendant 4h puis dégustez.

Mascarpone Santa Lucia Galbani

Pizza margarita au barbecue

Pour 4 personnes - Préparation : 40 mn
Cuisson : 30 mn

Pâte à pizza :

- 2 c. à café de levure
- 1 c. à café de sucre
- 350 g de farine
- 1 c. à soupe de sel
- 200 ml d'eau chaude
- 1 à 2 c. à soupe de lait
- 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive

Garniture :

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1/2 c. à café d'origan séché
- 600 g de pulpe de tomates fraîches en boîte
- 2 c. à café de sucre en poudre
- Huile d'olive pour badigeonner
- 225 g de mozzarella égouttée et coupée en tranches
- Quelques brins de basilic
- Sel, poivre fraîchement moulu

- Préparez la pâte à pizza en mélangeant la levure, le sucre, la farine et le sel dans un saladier. Creusez un puits au milieu dans lequel vous versez l'eau chaude et l'huile d'olive. Mélangez afin d'obtenir une pâte. Travaillez la pâte doucement sur une surface couverte de farine jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Laissez-la lever dans un grand saladier propre et dans un endroit chaud pour qu'elle double de volume.
- Pendant ce temps, préparez la garniture. Prenez une poêle et faites chauffer l'huile d'olive. Faites sauter l'oignon et l'ail 2 à 3 mn. Ajoutez l'origan et les tomates, couvrez et laissez mijoter l'ensemble pendant 10 mn. Ôtez le couvercle et ajoutez le sucre, assaisonnez et laissez la préparation épaissir encore 10 mn (non couverte).
- Retravaillez la pâte quelques minutes. Divisez-la en 2 parties pour en faire 2 cercles de 25 cm de diamètre. Badigeonnez toute la surface des cercles avec de l'huile d'olive et faites-les glisser sur des plaques de pâtisserie.
- Avec une pince à manche long, faites glisser les cercles côté huilé sur la grille de cuisson. Faites-les cuire directement au barbecue pendant 2 à 3 mn jusqu'à l'apparition des marques de la grille. Retirez-les du feu en les faisant à nouveau glisser sur les plaques de pâtisserie, côté grillé sur le dessus.
- Répartissez la sauce tomate garniture sur les 2 cercles et lissez-la avec le manche d'une cuillère, puis disposez les tranches de mozzarella sur le dessus. Badigeonnez la grille de cuisson d'huile et faites glisser à nouveau les pizzas pour les cuire au barbecue 3 à 4 mn, jusqu'à ce que le fromage fonde.
- À la fin de la cuisson, parsemez de feuilles de basilic. Servez une 1/2 pizza par personne.

Weber

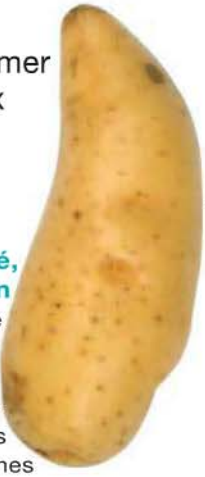
Plats de poisson à foison !

Plus savoureux les uns que les autres, les poissons d'eau douce et d'eau de mer se dégustent à toutes les sauces pour un repas haut en saveurs... avis aux amateurs !

Truite, esturgeon, thon, saumon, daurade, lieu noir, cabillaud, morue, lotte... tous les poissons donnent forme à des plats plus fins les uns que les autres. Tendre et goûtu, le poisson apporte de l'élégance à votre assiette et sublime votre palais. Connu pour ses nombreuses qualités nutritives, diététiques et gustatives, le poisson qu'il soit d'eau de mer (thon, saumon, lotte, daurade...) ou d'eau douce (truite, brochet...) permet de vous faire plaisir grâce à ces multiples façons de le préparer mais toutes authentiques et originales.

ASTUCE

Vous souhaitez retirer la peau d'un poisson ? Ce n'est pas en tirant de la tête vers la queue que vous allez réussir, mais en faisant l'inverse ! Incisez à la hauteur de la queue et enlevez la peau en tirant vers la tête. Certains poissons, comme la sole, demandent à être tenus fermement et à ce que vous tiriez d'un coup sec.



Aprifel/Henri Yeru

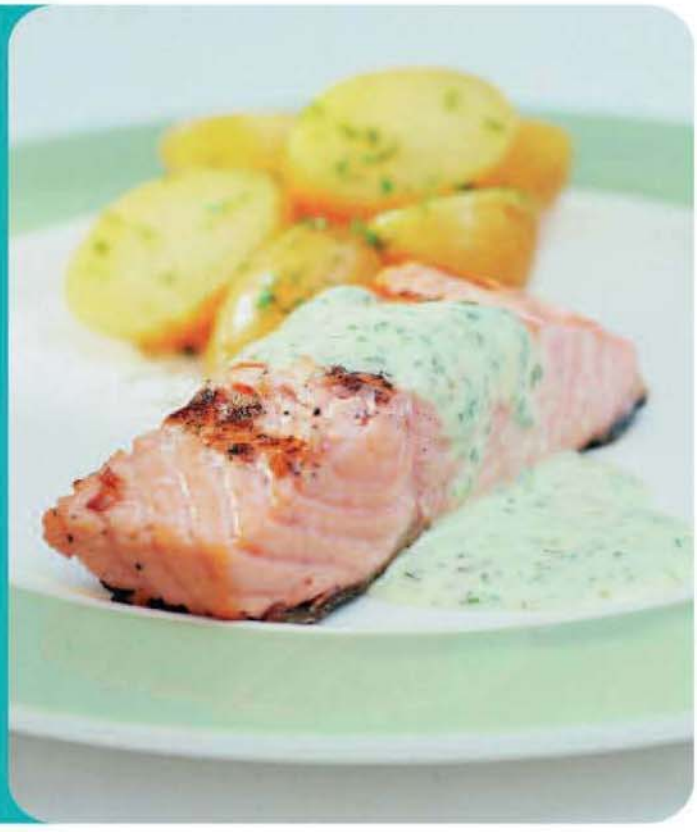
Poché, braisé, grillé ou en sauce, il ne cesse de se réinventer pour vous contenter. Accompagné de légumes verts fins comme les jeunes pousses d'épinard, de carottes, de céleris, de féculents, comme les tagliatelles - un régal avec le saumon -, les pommes de terre ou le

Filets de saumon sauce crémeuse au basilic et à la menthe

Pour 4 personnes - Préparation : 30 mn - Cuisson : 8 mn

4 filets de saumon d'environ 225 g avec leur peau
25 g de feuilles de basilic frais
25 g de feuilles de menthe
200 ml d'huile d'olive
1 jaune d'œuf
1 c. à café de moutarde
2 c. à soupe de crème fraîche
Le zeste râpé fin et le jus de 1 citron
Huile
Sel, poivre noir fraîchement moulu

- Faites bouillir une casserole d'eau et ajoutez les feuilles de menthe et de basilic pendant 15 sec. Retirez-les pour les égoutter.
- Ôtez l'excédent d'eau dans un torchon de cuisine. Mettez les feuilles de menthe et de basilic avec l'huile d'olive dans un robot et mixez bien. Laissez infuser pendant 15 mn.
- Mettez dans un bol le jaune d'œuf, la moutarde et l'assaisonnement nécessaire. Battez au fouet jusqu'à l'obtention d'une émulsion onctueuse.
- Mélangez cette préparation graduellement à l'huile d'olive, parfumée à la menthe et au basilic, jusqu'à obtenir une préparation épaisse et onctueuse. Battez le tout avec le zeste râpé et le jus de citron et mélangez enfin à la crème fraîche. Placez cette sauce crémeuse au frais.
- Badigeonnez les filets de saumon avec de l'huile. Faites-les cuire au barbecue direct à allure moyenne pendant 4 mn. Commencez par cuire les filets côté peau sur la grille d'un barbecue à gaz ou à charbon, retournez-les, remettez un peu d'huile et cuisez encore 4 mn.
- Servez chaud avec la crème au basilic et à la menthe.



Weber

Filet de truite au pastis

Pour 2 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 15 mn

- 1 filet de truite de 400 à 500 g
- 2 tomates
- 3 c. de pastis
- 2 c. de crème fraîche
- 2 c. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 4 brins de persil
- Sel, poivre

- Mettez le four à chauffer à 250°C (Th.8/9).
- Hachez finement la gousse d'ail et le persil. Découpez les tomates en petits dés.
- Mélangez à l'aide d'un fouet, dans un petit bol, le pastis à la crème fraîche et à l'huile d'olive.
- Découpez 2 grandes feuilles d'aluminium. Posez le filet de truite, côté peau, sur la face brillante en son milieu. Nappez le filet de truite de la préparation. Parsemez-le de dés de tomate, d'ail et de persil. Salez et poivrez.
- Fermez la papillote à l'aide de la seconde feuille d'aluminium, en recouvrant la chair de la truite de sa face brillante.
- Pliez ensuite hermétiquement les feuilles d'aluminium. Attention de bien la fermer !
- Mettez à cuire environ 15 mn au four. Dès que la papillote est bien gonflée, vous pouvez déguster.

riz, il varie les plaisirs dans un seul objectif, celui de vous contenter.

Côté sauce, là encore, la singularité est de rigueur... Bien entendu vous connaissez la sauce hollandaise et la sauce au beurre blanc, deux classiques d'accompagnement du poisson... Mais avez-vous déjà tenté une sauce au fromage comme le maroilles pour relever le goût ? Jamais ? Il est temps d'y remédier. Suivez nos recettes et régalez-vous.

Romy Berthelot

Ça *glisse* !

Lorsque vous préparez votre poisson, celui-ci glisse ?

Pas de souci, prenez un torchon et vous aurez le dernier mot !

B.Cabanes D3S/L.Vallée D3S

Filets de turbot aux girolles

Pour 6 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 45 mn

1 turbot de 2,5 kg
1/2 l de crème fleurette
500 g d'échalotes
200 g de beurre
8 œufs
1 citron
Huile d'olive
Sel, poivre

- Levez les filets de turbot. Coupez 6 beaux morceaux, mettez-les à dégorger dans de l'eau froide.
- Réservez 2 belles échalotes pas trop grosses et calibrées. Épluchez les autres puis hachez-les très fin. Mettez-en la moitié à infuser dans la crème fleurette. Portez à ébullition et laissez réduire 15 mn.
- Passez au chinois pour récupérer la crème d'échalote. Mélangez l'autre moitié avec les 8 jaunes d'œufs, puis mélangez les 2 appareils.
- Beurrez des moules à darioles de 4 cm de diamètre de base. Remplissez-les avec l'appareil, mettez-les dans une plaque et pochez-les 30 mn à feu doux.
- Pendant ce temps, mettez à confire les échalotes dans un sautoir avec un peu d'eau, de beurre et de sucre. Clarifiez 150 g de beurre. Mettez-y le reste des échalotes hachées et faites roussir sans brûler (refroidissez le fond du récipient dès qu'elles sont prêtes).
- Épongez les darnes de turbot, salez-les, poivrez-les, cuisez-les dans une poêle antiadhésive sans coloration.
- Dressez les darnes de turbot au centre de l'assiette, autour les échalotes en chemise, les flancs d'échalotes et nappez le turbot avec le beurre très chaud.

Morue de Norvège séchée bouillie aux tomates vertes en conserve de vinaigre

Pour 4 personnes - Préparation : 30 mn - Cuisson : 10 mn

Pour la morue :
1 kg de morue de Norvège séchée
Eau
Poivre noir
Pour les tomates vertes :
8 tomates vertes de taille moyenne
30 cl d'eau
30 cl de vinaigre à 7°C
200 g de sucre
10 grains de poivre noir entiers
2 feuilles de laurier
1 belle branche d'aneth
1 bocal en verre (pour la conserve)
Sel

Tomates vertes en conserve de vinaigre :
- Rincez soigneusement les tomates, débarrassez-les si nécessaire des restes de feuilles et de tiges et ôtez avec la pointe du couteau le petit disque de fixation de la tomate à la tige. Faites une croix au couteau dans la chair de la tomate pour éviter qu'elle éclate pendant la durée de conservation.
- Portez à ébullition dans une casserole l'eau, le vinaigre, le sel et le sucre. Ajoutez les épices. Mettez les tomates dans un bocal en verre et recouvrez-les complètement de la marinade. Les tomates peuvent être consommées après seulement quelques semaines. Elles seront cependant encore meilleures si elles sont conservées plus longtemps.
- Au moment de servir ces dernières, faites-les réchauffer doucement dans la marinade.

La morue :
- Laissez tremper la morue 2 à 3 jours dans l'eau selon sa concentration en sel.
- Le jour J, retirez la peau et toutes les arêtes du poisson et tranchez en portions d'environ 200 g.
- Portez l'eau à ébullition et faites-y pocher le poisson délicatement jusqu'à cuisson complète.
- Ajoutez un peu de poivre noir du moulin à la fin.
- À accompagner avec des tomates vertes en conserve de vinaigre et de purée de pommes de terre.

Norge

Dos de cabillaud à la crème de maroilles

Pour 4 personnes - Préparation : 30 mn
Cuisson : 10 mn

4 pavés de cabillaud de 150 g
Jeunes pousses d'épinard
12 carottes nouvelles
100 g de crème de maroilles
50 cl de fumet de poisson
15 cl de crème fleurette

Pour la vinaigrette :
Vinaigre balsamique
Huile d'olive
Sel, poivre

- 30 mn avant la cuisson, salez les dos de cabillaud avec du sel fin. Rincez-les ensuite abondamment.
- Pour la sauce, réduire le fumet de poisson et la crème fleurette de moitié, puis ajoutez la crème de maroilles. Mixez le tout.
- Cuisez les pavés de cabillaud au four pendant 10 mn à 210°C (Th.7).
- Pendant ce temps, faites revenir les carottes dans du beurre durant 10 à 15 mn.
- Réalisez la vinaigrette en ménageant tous les ingrédients.
- Dressez et décorez l'assiette avec les jeunes pousses d'épinard assaisonnées avec la vinaigrette, les carottes et un cordon de sauce.

Fauquet/Gilbert Larmuseau

Findus

Filets de daurade au cidre et aux pommes

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 15 mn

- 4 filets de daurade
- 4 pommes
- 45 g de beurre
- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 filet de vin blanc
- 4 dl de cidre
- 2 dl de fumet de poisson
- 2 dl de crème liquide
- Persil

- Coupez les pommes en quartier, faites-les cuire à feu moyen dans le beurre jusqu'à coloration.
- Mélangez 2 c. à soupe de moutarde avec 1 filet de vin blanc et badigeonnez-en les daurades.
- Parsemez de persil haché puis faites cuire au four environ 15 mn puis à 200°C (Th.7).
- Dans une sauteuse, réduisez 4 dl de cidre additionné de 2 dl de fumet de poisson au 3/4, ajoutez 2 dl de crème liquide et réduisez jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- Ajoutez 35 g de beurre en morceaux en fouettant.
- Servez les daurades avec les pommes nappées de sauce.

Pavés de lieu juste pochés au lait de parmesan

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 mn

- 800 g de filets de lieu noir
- 1 l de lait
- 2 pincées de noix de muscade
- 60 g de parmesan frais râpé
- 20 g de parmesan frais en copeaux
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

- Mélangez 60 g de parmesan râpé, une pincée de sel ainsi qu'une pincée de noix de muscade dans le lait.
- Portez ce mélange à ébullition et laissez bouillir à feu doux 5 mn.
- Passez le lait, portez-le à ébullition, puis coupez le feu.
- Plongez immédiatement les filets de lieu noir dans le lait pendant 5 mn.
- Dressez-les dans l'assiette avec des pâtes fraîches. Arrosez le tout du lait de parmesan parfumé.
- Ajoutez une pincée de sel, de poivre et de noix de muscade ainsi que du parmesan en copeaux et servez aussitôt.

OFIMER/Philippe. Asset

Truite au maroilles

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn
Cuisson : 18 mn

- 4 truites
- 100 g de crème de maroilles
- 1 verre de vin blanc sec
- 10 cl de fumet de poisson
- 60 g de beurre fondu
- 50 g de crème fraîche
- Sel, poivre

- Après avoir vidé et nettoyé les truites, placez-les dans un plat à gratin, arrosez-les du vin, du fumet de poisson et du beurre fondu. Salez, poivrez.
- Faites-les cuire au four couvert d'un papier d'aluminium pendant 15 mn.
- Dans une casserole à feu doux, réduisez de moitié le jus de cuisson des truites, ajoutez la crème fraîche et la crème de maroilles.
- Mixez et tenez au chaud.
- Retirez la peau des truites et arrosez-les d'un peu de sauce.
- Repassez au four 2 à 3 mn.
- Servez chaud.

Fauquet/Gilbert Larmuseau

OFIMER/Philippe Asset

Lotte rôtie aux olives noires

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn
Cuisson : 20 mn

- Queue de lotte de 800 g sans peau
- 30 g d'olives noires
- 3 oignons nouveaux
- 1 poivron rouge
- 1 tomate
- 1/2 c. à soupe de fleur de thym
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- Dénoyautez les olives et coupez-les en 2.
- Piquez la lotte avec la moitié des olives et badigeonnez-la d'huile d'olive.
- Émincez les oignons, détaillez la tomate et le poivron en dés et ajoutez-y le reste des olives et la fleur de thym.
- Déposez la lotte dans un plat allant au four avec la garniture, le sel et le poivre.
- Faites cuire au four à 200°C (Th.7) pendant 8 mn en arrosant régulièrement avec la garniture. Sortez la lotte et gardez-la au chaud enveloppée dans un papier aluminium. Finissez la cuisson de la garniture 20 mn à 180°C (Th.6) en remuant régulièrement.
- Tronçonnez la lotte, réchauffez-la quelques instants avec la garniture.

Recette élaborée par le chef Martial.

Pavés de thon grillé au sésame et son coulis citronnelle-litchi

Pour 4 personnes - Préparation : 30 mn - Cuisson : 5 mn

Pour le coulis citronnelle-litchi :

- 5 cl de crème de coco
- 2 tiges de citronnelle fraîche (sans la couche extérieure) coupées en petits morceaux
- 100 g de litchis frais (ou en boîte) décortiqués et coupés en 2
- 2 c. à café de jus de citron vert
- 1/4 c. à café de gingembre moulu
- 1/4 c. à café de Kecap Manis ou de sauce de soja
- 6 tours de moulin de sel

Pour les pavés de thon :

- 2 c. à soupe de chapelure Panko (japonaise)
- 4 c. à soupe de graines de sésame
- 4 pavés de thon (2,5 cm d'épaisseur)
- 6 tours de moulin de sel
- 6 tours de moulin de poivre noir
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 275 g de pak choi (petit chou chinois à feuilles vertes) séparés en feuille (ou d'épinards frais)
- 100 g de litchis frais (ou en boîte) décortiqués et coupés en 2

- Faites chauffer 20 sec la crème de coco dans un petit bol au four à micro-ondes. Ajoutez la citronnelle en morceaux et laissez infuser 10 mn. Mixez avec tous les ingrédients du coulis pendant 30 sec jusqu'à ce que la citronnelle soit déchiquetée. Filtrez le mélange et pressez-le pour en extraire tout le liquide. Réservez ensuite dans un bol de service.
- Mélangez la chapelure, le sésame et le sel de mer et répartissez le mélange sur une grande plaque. Saupoudrez généreusement de poivre noir du moulin. Humectez légèrement d'eau les pavés de thon, puis passez-les dans le mélange à la chapelure en appuyant pour bien les enrober.
- Dans une grande poêle placée sur feu moyen-vif, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile. Faites cuire les pavés de chaque côté, 1 mn 30 (pour une cuisson à point). Retirez-les de la poêle et couvrez-les pour les maintenir au chaud.
- Dans la même poêle, faites chauffer l'huile restante, puis ajoutez les feuilles de chou pak choi et les demi-litchis. Faites cuire à feu vif 1 mn, en remuant.
- Garnissez-en chaque assiette et disposez en éventail le thon découpé en fines tranches. Assaisonnez d'un filet de coulis et servez immédiatement.

Ducros

Pavés de lotte poêlée aux agrumes

Pour 4 personnes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 5 mn

8 morceaux
de 70 g de lotte
2 pamplemousses
2 oranges
1 pincée
de graines
de pavot noir
200 g de crème
fraîche 0%
1 pincée
de safran
Sel, poivre

- Épluchez à vif les pamplemousses et les oranges. Détaillez-les en segments en éliminant bien les peaux.
- Rangez les segments en éventail en alternant pamplemousse et orange sur la plaque du four préchauffé à 200°C (Th.7). Passez au four 2 mn, saupoudrez de pavot noir.
- Poêlez les morceaux de lotte dans 1 c. d'huile en les retournant pendant 4 à 5 mn.
- Dans une casserole à feu moyen, faites fondre la crème avec le safran en fouettant pendant 2 mn.
- Dressez les segments d'agrumes et la lotte sur les assiettes chaudes.
- Versez une virgule de sauce et servez bien chaud.

Grand Hôtel des Thermes de Saint-Malo

La pêche est bonne

Juteuse, esthétique, prête à subir toutes sortes de préparations, la pêche s'annonce comme le fruit de votre été. Ne cherchez pas à résister, craquez !

Sa peau affriolante, son goût sucré, sa saveur rafraîchissante, son panel de couleurs... la pêche se présente comme le fruit estival par excellence. Prête à séduire tous les desserts, mais aussi de nombreux plats pour des ambiances sucrées-salées, elle demande peu d'attentions pour conférer toutes ses vertus à qui sait la préparer. Rien de plus facile, la belle sachant répondre à chaque demande en seulement quelques minutes.

Ôtez-lui sa peau comme le conseillent de nombreux chefs et voilà la pêche réellement prête à fondre et à faire fondre vos hôtes. L'aspect velu et quelque peu épais de cet épiderme empêche en effet celui-ci de se trouver dans la plupart des recettes, il faut donc apprendre à peler la pêche en la plongeant rapidement dans de l'eau bouillante puis dans de l'eau bien fraîche afin de faciliter ce geste primordial. Le fruit se coupant ensuite en quartiers ou en tranches, il est important de réussir cette opération pour ne pas ruiner l'aspect de la demoiselle. Même chose pour le noyau que l'on retire très tendrement afin de ne pas amputer le fruit de ses jolies teintes rouges importantes dans l'esthétisme de la belle.

55% des 17 millions de pêches produites par an dans le monde concernent les produits industrialisés, les 45% restants représentant les fruits frais. Parmi ceux-ci se trouvent des pêches blanches ou jaunes qui ne dispensent que peu de différences hormis une fermeté légèrement plus affirmée chez les premières. Contenant 87% d'eau, la pêche exige peu de liquide (huile, beurre, eau) dans sa cuisson, libérant elle-même son jus. Une fois cueillie, elle cesse de mûrir, gare donc au moment du choix ! Celle-ci doit être souple sous la pression de vos doigts. Pas trop tout de même à moins de vouloir la préparer en purée ou en compote. La pêche n'aime pas les chocs, s'abîmant rapidement, dirigez-vous donc plutôt vers des fruits en cageots. Enfin, ne lui offrez pas le réfrigérateur comme endroit de conservation, elle aime l'air libre !

Julien Trubert

Idéale pour du sucré/salé

La pêche a le mérite d'apporter son petit goût sucré dépourvu d'une pointe acide contrairement à de nombreux fruits. Cette particularité lui offre une place de choix dans les plats mêlant les saveurs sucrées et celles salées. Aucun besoin d'ajout de sucre, la jolie donzelle apportant ses qualités naturelles et ayant comme autre avantage celui de caraméliser les sauces. Une merveille dont il ne faut pas priver ses préparations !

Granité de pêches, tuiles et infusion de citronnelle

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 25 mn – Réfrigération : 3h

4 pêches blanches d'ici
1 citron
2 bâtons de citronnelle
250 g de sucre en poudre
20 g de beurre
2 cl de crème liquide
25 g d'amandes hachées

- Préchauffez le four à 150°C (Th.6).
- Pelez, retirez les noyaux et récupérez la chair de 4 pêches dans le bol du mixeur puis ajoutez le jus de citron.
- Faites chauffer 40 cl d'eau et 200 g de sucre dans une casserole. Portez à ébullition et versez la moitié du sirop dans le bol. Lavez et coupez les bâtons de citronnelle, jetez-les dans la casserole et laissez infuser 15 mn hors du feu.
- Mixez le contenu du bol pendant 30 sec, puis versez-le dans une boîte en plastique ou un bac à glaçons que vous placerez au congélateur.
- Filtrez l'infusion de citronnelle au travers d'une petite passoire et réservez au réfrigérateur.
- Préparez les tuiles aux amandes : faites fondre 40 g de beurre, versez-les dans un petit saladier puis ajoutez la crème liquide et les amandes hachées. Mélangez avec une cuillère en bois.
- Déposez 4 petits tas de pâte sur une plaque à pâtisserie antiadhésive et étalez-les en cercles avec le dos d'une cuillère à soupe. Enfournez et laissez cuire 10 mn environ.
- Quand les tuiles sont caramélisées, retirez la plaque du four, laissez refroidir 1 mn et décollez-les à l'aide d'une spatule.
- Sortez le sorbet du congélateur, remuez-le avec une fourchette et remettez-le au froid pendant 2h.
- À l'approche du dessert, formez des boules de sorbet, déposez-les dans 4 verrines, versez le sirop de citronnelle et servez aussitôt avec les tuiles aux amandes.

Carpaccio de pêches et pétales de rose cristallisés

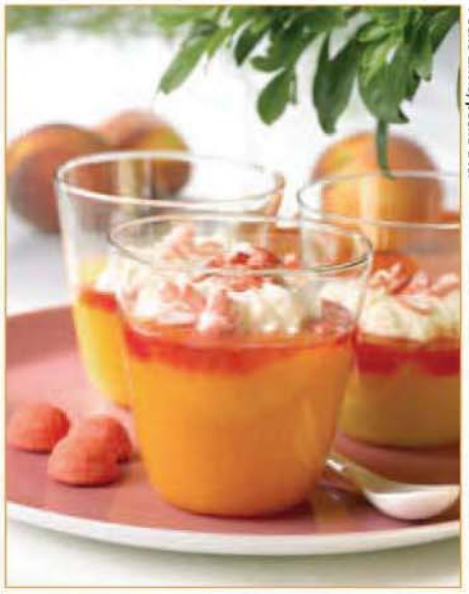
Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 1h

4 pêches blanches	de sucre en poudre
2 roses non traitées	4 c. à soupe de miel
1 œuf	2 c. à soupe de muscat
80 g	

- Préchauffez votre four à 50°C (Th.1).
- Lavez soigneusement les roses sous l'eau froide en gardant leurs 20 plus beaux pétales.
- Séchez-les sur du papier absorbant puis hachez grossièrement les pétales restants pour l'infusion.
- Battez le blanc d'œuf dans un bol puis enduisez-en les pétales à l'aide d'un pinceau plat.
- Saupoudrez de sucre en poudre et placez les pétales sur une grille. Placez celle-ci pendant 1h dans votre four, porte ouverte.
- Dans une casserole, portez 20 cl d'eau à ébullition avec 4 c. à soupe de miel.
- Ajoutez les pétales hachés et laissez infuser pendant 10 mn hors du feu. Retirez les pétales à l'aide d'un écumoire et faites réduire l'infusion 5 mn à feu vif en ajoutant le muscat pour obtenir un léger sirop. Laissez refroidir puis placez l'infusion au réfrigérateur.
- Pelez les pêches puis taillez-les en fines tranches que vous disposez sur 4 assiettes. Arrosez-les de sirop et disposez les pétales de rose cristallisés.
- Servez aussitôt.

Pêche Envie, pêche d'ici

Verrines à la compote de pêches, mascarpone et fraises tagada


Pêche Envie, pêche d'ici

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 20 mn – Réfrigération : 2h

- 6 pêches d'ici bien mûres
- 250 g de mascarpone
- 2 blancs d'œufs
- 16 fraises tagada
- 50 g de sucre en poudre
- 1 jus de citron
- Sel fin

- Épluchez les pêches, retirez le noyau et coupez-les en gros morceaux.
- Placez-les dans une casserole à fond épais et laissez compoter 10 mn à couvert en remuant régulièrement. Retirez la casserole du feu et laissez refroidir.
- Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Mélangez vigoureusement le mascarpone avec le sucre restant puis incorporez délicatement les blancs en neige.
- Laissez refroidir 30 mn au réfrigérateur.
- Pressez le citron et versez le jus dans une petite casserole. Ajoutez 12 fraises tagada et laissez fondre à feu doux 10 mn pour obtenir un sirop épais. Laissez refroidir 10 mn hors du feu.
- Versez la compote de pêches dans 4 grands verres, ajoutez un peu de sirop puis la mousse de mascarpone.
- Décorez la surface avec 4 fraises grossièrement concassées et replacez les verres au frais jusqu'au service.

Tiramisu aux pêches d'ici et vin de Banyuls

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Réfrigération : 4h

- 3 pêches bien mûres
- 250 g de mascarpone
- 16 biscuits à la cuillère
- 4 jaunes d'œufs
- 60 g de sucre en poudre
- 5 cl de vin de Banyuls
- Cacao en poudre

- Placez 4 coupes au réfrigérateur.
- Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre dans une terrine jusqu'à blanchiment, ensuite incorporez le mascarpone puis continuez de fouetter jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse. Réservez au frais.
- Épluchez les pêches en récupérant le jus dans un bol contenant le vin de Banyuls puis détaillez la chair en morceaux et mixez-la en purée.
- Sortez les coupes du réfrigérateur. Déposez 2 biscuits trempés dans le jus au fond de chaque coupe. Ajoutez la purée de pêches ainsi que 2 autres biscuits placés perpendiculairement.
- Recouvrez avec le mélange au mascarpone et placez les tiramisus 4h au réfrigérateur.
- Saupoudrez d'un voile de cacao à l'aide d'une passette puis servez aussitôt.

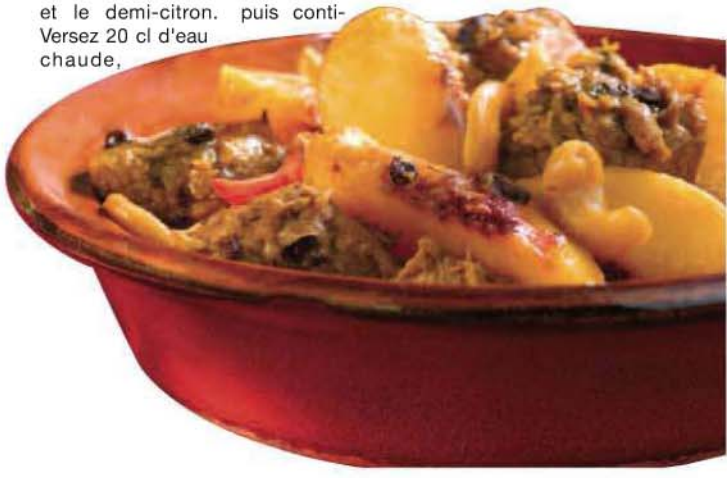
Pêche Envie, pêche d'ici

Tajine de veau aux pêches d'ici et aux noix de cajou

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Réfrigération : 3h

- 600 g de veau pour blanquette (épaule et collier)
- 4 pêches jaunes
- 1 oignon
- 125 g de noix de cajou
- 2 c. à soupe de raisins secs
- 1/2 citron
- 1 petit piment rouge
- 2 doses de safran
- 1 c. à soupe de mélange d'épices orientales
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel

- Coupez la viande en gros cubes puis faites-la dorer dans le tajine ou la cocotte avec 4 c. à soupe d'huile.
- Ajoutez l'oignon, continuez la cuisson 3 mn environ en ajoutant le safran, le sel, le piment, le mélange d'épices et le demi-citron. Versez 20 cl d'eau chaude, couvrez et laissez cuire 2h à feu très doux.
- Pelez les pêches, retirez les noyaux puis coupez-les en 4.
- Déposez délicatement les pêches dans le tajine, ajoutez les raisins secs et les noix de cajou puis continuez la cuisson 50 mn à couvert.
- Retirez le couvercle et continuez la cuisson 10 mn à découvert pour réduire la sauce.
- Quand le tajine est prêt, retirez le petit piment et servez aussitôt dans le plat.



Cappuccino de pêches d'ici glacées aux pistaches

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 2 mn – Réfrigération : 30 mn

4 pêches bien mûres
30 cl de lait
10 cl de crème fleurette
2 c. à café de fleur d'oranger
1 c. à soupe de sucre en poudre
3 c. à soupe de pistaches émondées (non salées)

- Épluchez les pêches au-dessus d'une jatte et coupez-les en gros morceaux.
- Ajoutez le lait froid, le sucre et l'eau de fleur d'oranger puis mixez le tout jusqu'à obtention d'un jus de fruit crémeux. Réservez au froid 30 mn environ.
- Concassez grossièrement les pistaches émondées.
- Versez les 2/3 dans une petite casserole, ajoutez la crème fleurette et laissez chauffer à feu doux 2 mn. Mixez aussitôt pour obtenir une crème verte et mousseuse.
- Versez le jus de pêche dans 4 tasses à café, ajoutez doucement la crème verte et parsemez la surface de quelques pistaches concassées.
- Servez aussitôt avec des petites meringues.

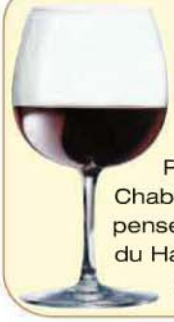
Le chemin **des chèvres**

CIFC–Centre d'informations des Fromages de chèvre

Inscrit depuis des millénaires au cœur de la culture méditerranéenne, il trouve aujourd'hui sa place à la table familiale que l'on soit de Marseille ou de Lille.

Crottins, palets, briques, bûches, bûchettes, pyramides, bouchons, bondes... autant de formes qui font la fierté du fromage de chèvre et qui contribuent à sa renommée en France comme à l'international. En apéro, entrée, plat ou dessert, il est l'élément fraîcheur indispensable en ces périodes printanière et estivale.

On aime ou on déteste ! Avec le chèvre, il y a rarement un juste milieu. Ses aficionados se passionnent pour son goût si particulier qui lui vaut le privilège d'être cuisiné aussi bien chaud avec des produits du terroir que froid dans une belle salade de saison. À condition que vos convives l'apprécient à sa juste valeur, il fait fureur sous forme d'entrée originale accompagné de jambon de Bayonne ou de saumon fumé. Rien ne vous empêche de le consommer bien frais, après qu'il a été égoutté. Il conserve alors souplesse et humidité, des caractéristiques idéales pour le déguster pur ou avec de fines herbes fraîches ou séchées comme le persil, la ciboulette ou la coriandre. Présenté en faisselle, il prend place sur la carte des desserts avec une pointe de confiture de figues ou un filet de miel.



Petite *astuce*

Si vous dégustez une bûche de chèvre du Poitou-Charentes ou un Chabichou du Poitou AOC, pensez à servir un vin blanc du Haut-Poitou, un Saumur ou un Anjou.

Diversité régionale oblige, il existe 1.001 sortes de fromages de chèvre. Du Crottin de Chavignol AOC dans la région Centre au Chabichou du Poitou AOC en passant par le Mâconnais, caractérisé par sa pâte claire et savoureuse affinée souvent à l'ombre en plein air, le Chevrotin AOC, fromage d'alpage rond originaire de

Jambon de Bayonne et son croustillant de chèvre chaud à la confiture de cerises

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 15 mn
Difficultés : ★ – Coût : ★

8 tranches de jambon de Bayonne	4 c. à café de confiture de cerises
8 feuilles de pâte Filo ou de feuilles de brick	2 c. à soupe d'huile d'olive
4 crottins de chèvre	50 g de beurre

- Préchauffez le four à 200°C (Th.7).
- Taillez les feuilles de pâte Filo en carrés de 8 x 8 cm environ. Coupez les tranches de jambon de Bayonne en 2. Faites fondre le beurre quelques minutes dans une casserole à feu doux. Montez les feuilles de pâte Filo sur une plaque, les unes sur les autres en les beurrant au pinceau.
- Pour chaque convive, intercalez une demi-tranche de jambon de Bayonne tous les 5 morceaux de pâte environ. Étalez 1 c. à café de confiture sur chaque tranche puis posez un crottin de chèvre sur le dessus. Arrosez le tout d'huile d'olive, poivrez.
- Laissez cuire 10 à 12 mn au four.

Astuce
Servez aussitôt pour conserver le goût croustillant.

Pierre Louis Viel / stylisme : Valéry Drouet

Charlotte à la tomate confite et au fromage de chèvre

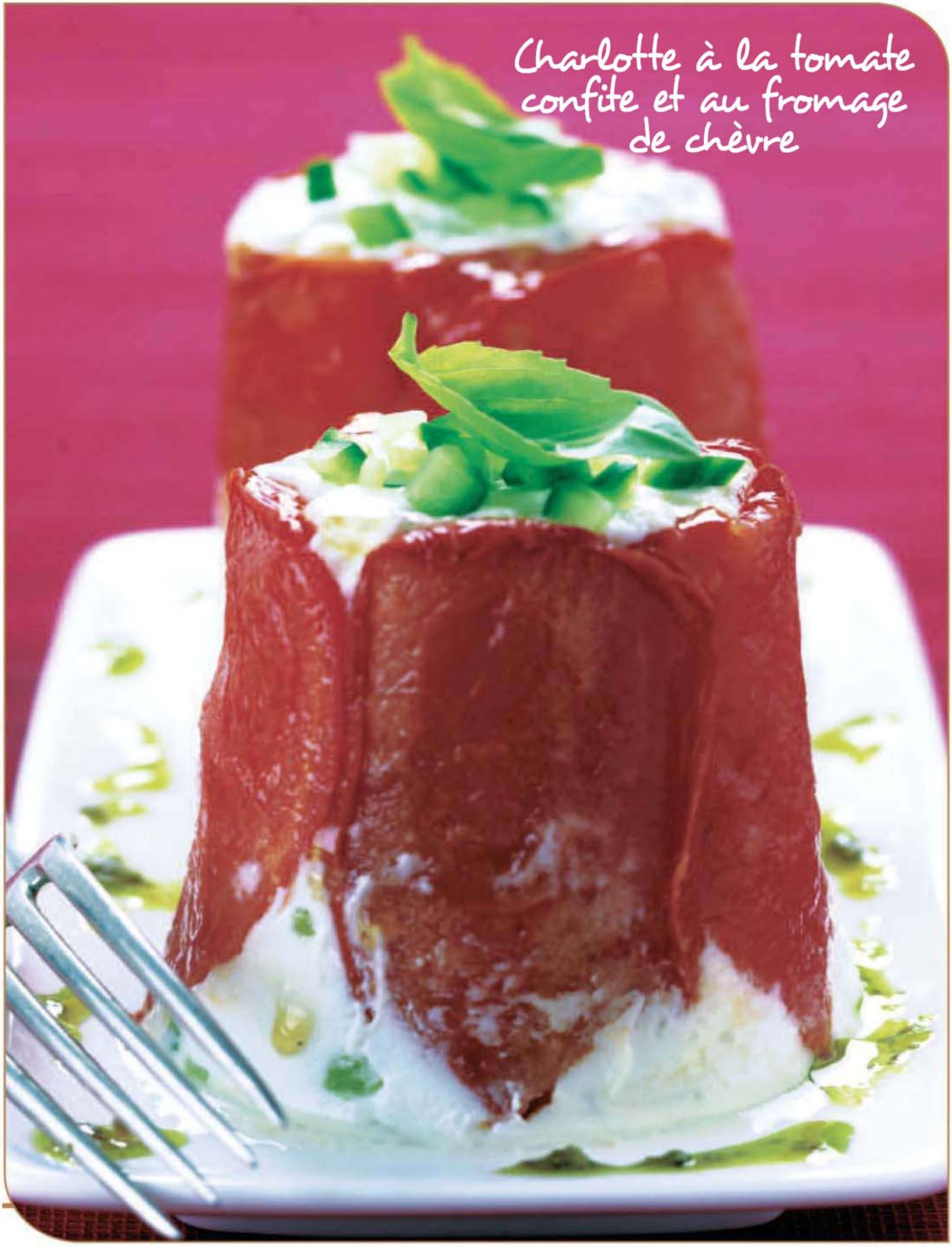
Pour 4 personnes – Préparation : 40 mn – Cuisson : 45 mn
Difficultés : ★★ – Coût : ★

6 grosses tomates mûres	110 g de fromage de chèvre frais
1/2 concombre	125 g de crème liquide 30% mg
4 cl d'huile d'olive	Sel fin, poivre du moulin
4 feuilles de basilic	

- Coupez les tomates en quartiers, épépinez-les et assaisonnez-les. Disposez-les sur une plaque de cuisson, et badigeonnez-les d'huile d'olive. Laissez cuire 45 mn au four à 90°C. Otez ensuite la peau des quartiers refroidis.
- Épluchez, épépinez et détaillez le demi-concombre en petits dés.
- Montez la crème liquide comme une «chantilly», salez et poivrez. Écrasez le fromage de chèvre, puis mélangez avec la crème fouettée et le concombre. Rectifiez l'assaisonnement.
- Chemisez les bords d'un cercle de tomate confite bien assaisonnée et complétez de mousse de chèvre au centre. Terminez en couvrant de tomate confite.

Astuce
Au moment de servir, décorez d'une feuille de basilic.

Charlotte à la tomate confite et au fromage de chèvre



P.L.Viel / Tomates de France

Tomate farcie au surimi-chèvre et pistou

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Difficulté : ★ – Coût : ★

4 tomates grappe de belle grosseur	**Pour le pistou :**
200 g de surimi en bâtonnets	1 bouquet de basilic
200 g de chèvre frais	2 gousses d'ail
Quelques feuilles de roquette	30 g de pignons de pin
	25 cl d'huile d'olive

- Coupez aux 3/4 les tomates en gardant le chapeau avec le pédoncule. Évidez-les à l'aide d'une cuillère.
- Coupez les bâtonnets de surimi en cubes.
- Écrasez le chèvre frais à la fourchette.
- Préparez le pistou en mixant tous les ingrédients au robot.
- Dans un saladier, mélangez la moitié du pistou avec le chèvre et les dés de surimi. Remplissez les tomates avec le mélange et recouvrez avec le reste du pistou. Servez sur quelques feuilles de roquette.

Astuce
Mixez la pulpe de tomate avec du sel et du tabasco pour la servir aux côtés des tomates farcies.

Nathalie Carnet / Michèle Gay

Savoie, la Brousse du Rove, traditionnellement servie dans son moule, le Rocamadour AOC, originaire du village du même nom qui servait de monnaie aux pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle et le cabécou du Périgord, il y en a pour tous les goûts. Du frais à l'affiné, du doux au corsé ! Il est conseillé de déguster chacune de ces merveilles gustatives avec un cru de la région dont il est originaire... idéal pour un voyage des sens et un éveil des papilles.

Marie Guyader

Roulés de saumon marinés au chèvre et pamplemousse de Floride aux baies roses

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Repos : 2h
Difficultés : ★★ – Coût : ★

4 tranches de saumon fumé	coriandre	roses
8 cl d'huile d'olive	120 g de chèvre frais	100 g de pousses de roquette
1 botte de	4 pamplemousses	Fleur de sel, poivre
	10 g de baies	

- Lavez les pamplemousses et prélevez le zeste de l'un d'eux. Pelez-les pamplemousses à vif, récupérez les suprêmes (quartiers sans la peau) et coupez-les en dés.
- Dans un saladier, mélangez le chèvre, les zestes de pamplemousse, les 3/4 des dés de pamplemousse, 7,5 g de baies roses et la moitié de la coriandre ciselée.
- Préparez la marinade d'herbe en mélangeant l'huile d'olive, le reste de coriandre ciselée, la fleur de sel et le poivre.
- Disposez les tranches de saumon sur un film alimentaire. Assaisonnez-les sur les 2 faces avec la marinade. Déposez la préparation à base de chèvre puis quelques dés de pamplemousse et roulez-les avec le film alimentaire.
- Réservez 2h au frais.
- Déroulez le rouleau de saumon et posez-le sur un lit de jeunes pousses de roquette, agrémentez du reste des dés de pamplemousse. Arrosez de marinade d'herbe puis saupoudrez de quelques baies roses avant de servir.

Astuce
Pour conserver les qualités nutritionnelles du pamplemousse, placez-le au réfrigérateur et gardez-le jusqu'à 3 semaines !

Salade mesclun, huile de truffe et fromage de chèvre

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn
Réfrigération : 4 à 6 jours
Cuisson : 40 mn – Marinade : 1h30
Difficulté : ★★★ – Coût : ★★★

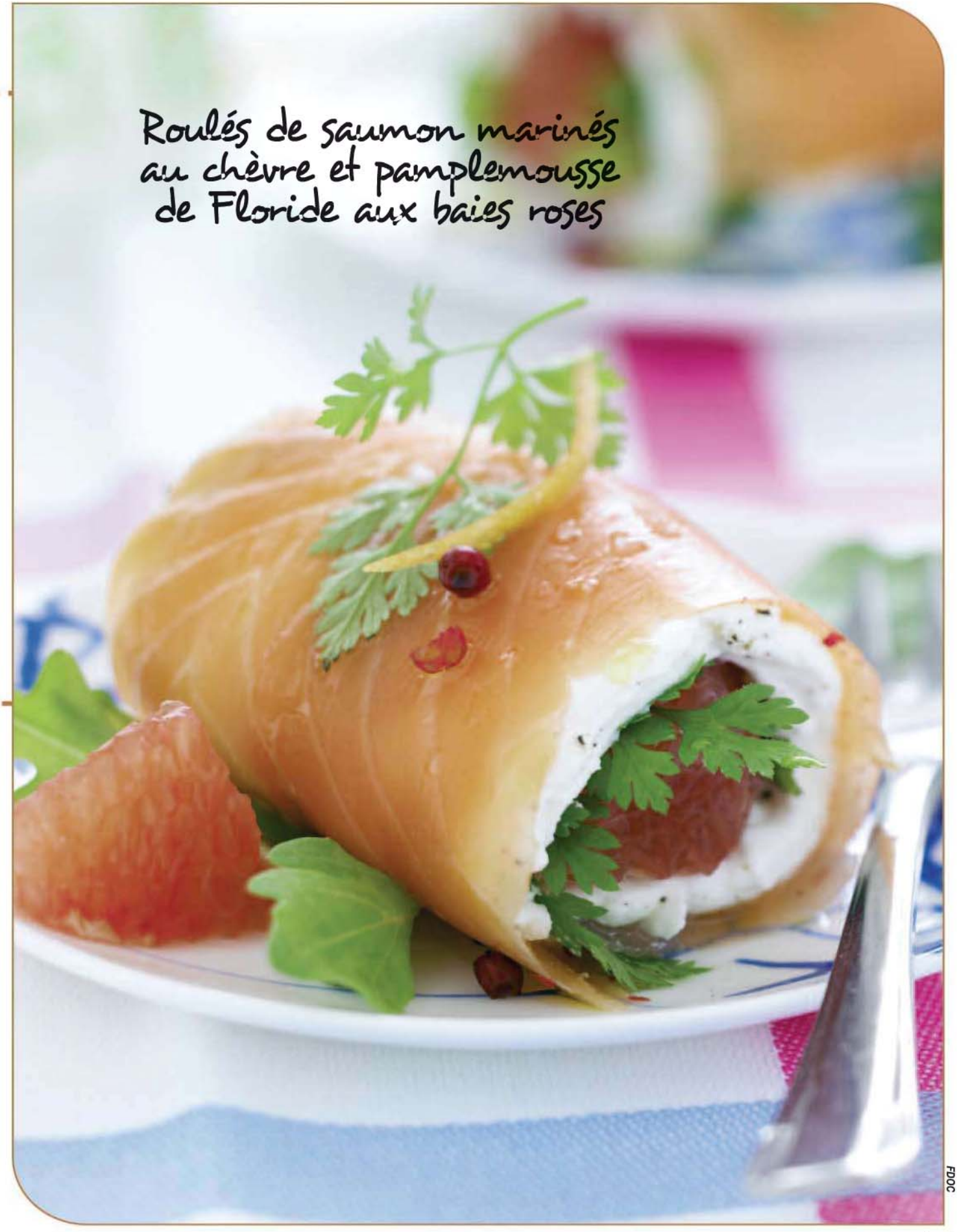
400 g de salade mesclun	200 g de fromage de chèvre frais
2 dl d'huile de tournesol	8 petits navets
Gousses d'ail	8 carottes miniatures
8 petits radis blancs	Vinaigre de vin rouge
1 truffe de 50 g	Graisse de canard
	Sel, poivre

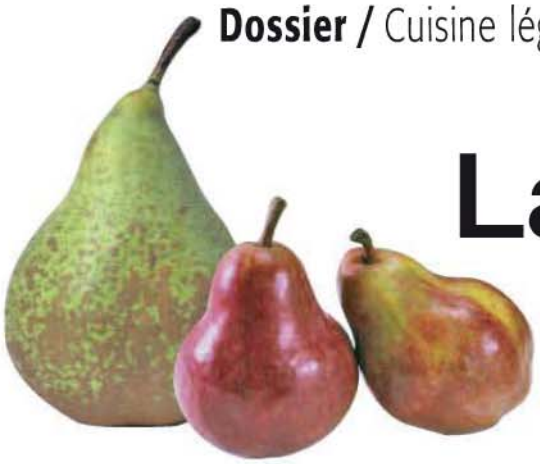
- Préparez de l'huile de truffe : émincez finement la truffe et laissez mariner dans l'huile 4 à 6 jours. Gardez au réfrigérateur.
- Nettoyez les petits radis blancs, les navets, les carottes miniatures puis faites-les cuire légèrement à la vapeur ou conservez-les crus pour les servir avec la salade.
- Préparez une vinaigrette avec une partie de l'huile de truffe, du vinaigre de vin rouge, du sel et du poivre. Faites mariner les chèvres frais dans l'autre partie de l'huile de truffe au moins 1h30.
- Pelez les gousses d'ail. Dans une poêle, versez la graisse de canard et laissez confire l'ail pendant 30 mn.
- Assaisonnez le mesclun et mélangez-le à la vinaigrette. Déposez les chèvres frais, l'ail rose confit et les légumes croquants. Donnez un tour de moulin à poivre.

Astuce
À servir avec un Gaillac rouge.

Jean-Jacques Ader / Christian Delfour / Syndicat de défense du label Ail Rose de Lautrec

Roulés de saumon marinés au chèvre et pamplemousse de Floride aux baies roses





La bonne poire !

Sucrée, juteuse, à la chair parfumée et fondante, cuisinée dans de nombreux mets, la belle est indémodable et présente dans tous les foyers.

Rouge, verte ou nuancée, la poire est l'un des fruits les plus anciens. Principalement utilisée pour les desserts et l'eau-de-vie, sa saison commence mi-juillet en France avec les variétés d'été (belle épine du mas, williams, guyot...), à la chair fondante et sucrée. Viennent celles d'automne (beurre-hardy, comice, louise bonne...) au goût parfumé et délicat puis les poires d'hiver (conférence, passe-crassane...) acidulées et granuleuses. Ces diverses espèces sont aussi cultivées dans le monde entier : en Australie, Afrique du Sud, Argentine, Allemagne et Russie.

La poire est parmi les fruits celui qui autorise le plus d'associations. Elle se marie avec la viande, la salade, les crudités, le fromage ou le poisson. On la retrouve dans les desserts, associée au chocolat et aux fruits frais. Pour bien la déguster, il est important de savoir la choisir, car elle se conserve peu. Préférez-la parfumée, sans traces, ni taches brunes, avec un pédoncule bien attaché. Laissez les poires d'autmone et d'hiver s'affiner quelques jours car elles sont cueillies avant maturité. Ne jetez plus les pépins et la peau lorsque vous la préparez. Eh oui, tout se garde et peut être utilisé dans les jus de cuisson des viandes ou pour épaissir les sauces. À vous de jouer !

Justine Chevrier

Astuce

Les poires mûrissent une fois cueillies. Afin d'accélérer leur affinage, stockez-les 1 ou 2 jours au frais avant de les laisser s'épanouir à température ambiante. Vous pouvez aussi les congeler et les conserver ainsi pendant 6 mois environ.

Poire en tiramisu «inversé» à la verveine citronnée

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn – Réfrigération : 2h
Difficulté : ★ – Coût : ★

- 4 poires guyot
- 200 g de crème liquide entière
- 1 poignée de verveine odorante
- 25 g de sucre
- 2 œufs
- 250 g de mascarpone
- 16 biscuits à la cuillère
- 20 cl de jus de poire
- 1 citron

Astuce

À servir aussitôt pour bien garder la fraîcheur de la poire.

- Plusieurs heures à l'avance ou la veille, faites chauffer la crème et la verveine à feu doux durant 10 à 15 mn. Laissez refroidir à température ambiante puis dans le réfrigérateur.
- Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Fouettez les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et prenne du volume. Fouettez un seul blanc en neige. Mélangez le mascarpone, les jaunes blanchis ensemble, dans un grand cul-de-poule. Ajoutez le blanc d'œuf monté en neige.
- Fouettez la crème à la verveine filtrée et bien froide en chantilly.
- Prélevez le zeste de citron.
- Ajoutez la crème chantilly à la verveine au mélange préalable à base de mascarpone. Ajoutez le zeste.
- Trempez les biscuits dans le jus de poire. Égouttez. Réservez sur le plat.
- Épluchez et coupez les poires en dés.
- Étalez le mélange au mascarpone dans le plat de service ou les récipients individuels, puis les biscuits coupés en 3 ou 4 et enfin les poires.
- Placez au frais jusqu'au service, pas plus de 1h.

Fabrice Subiros-Mangeur d'images

Cake de légumes à la dinde et poire tapée

Pour 10 personnes – Préparation : 10 mn
Cuisson : 15 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

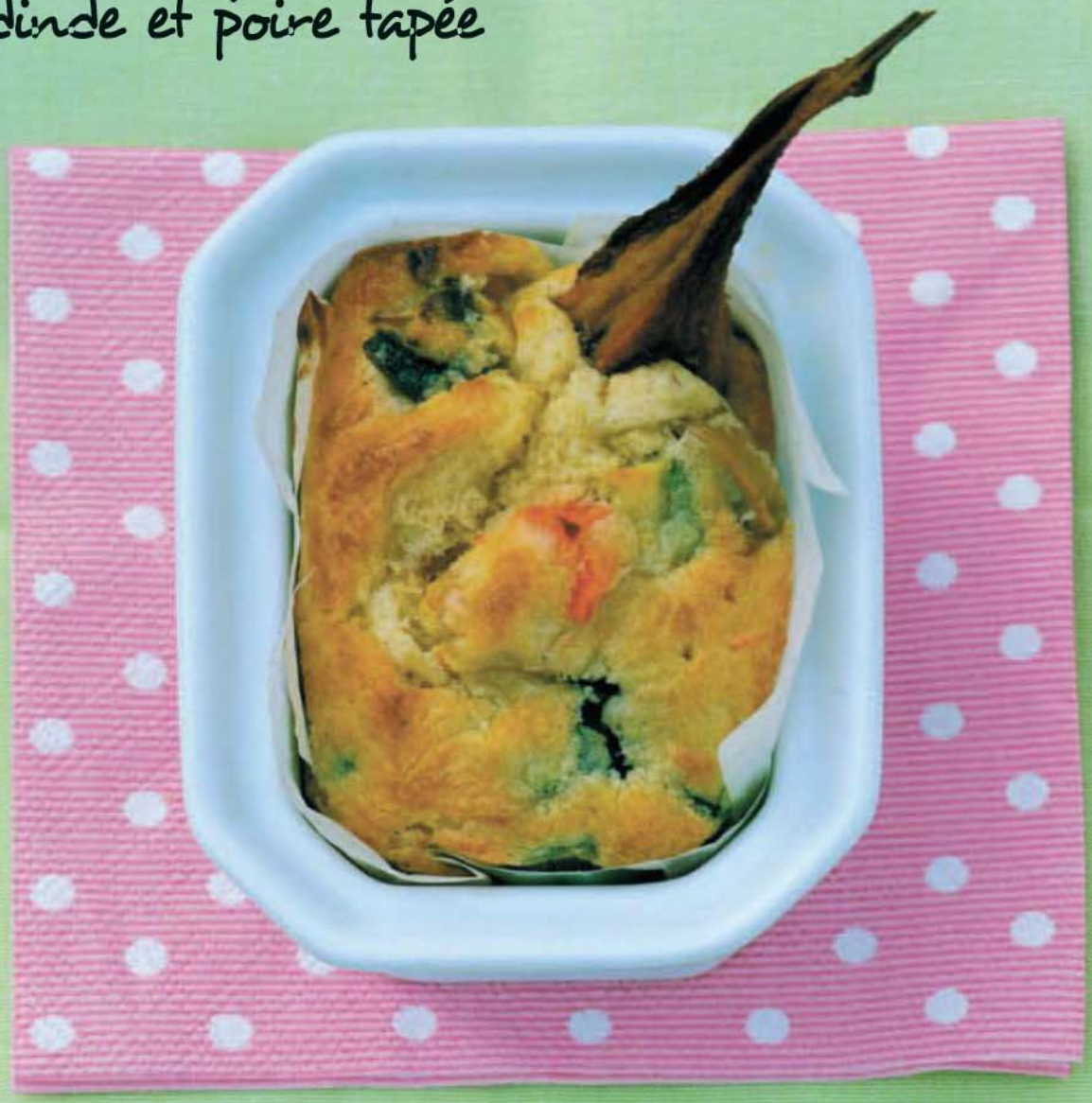
- 4 escalopes de dinde (500 g)
- 360 g de farine
- 6 œufs
- 80 g de sucre semoule
- 2 paquets de levure chimique
- 250 g de beurre
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 6-7 champignons de Paris (1 boîte de 250 g)
- 10 poires tapées
- Sel, poivre

Astuce

Afin de déguster ce cake comme il se doit, servez-le de suite afin d'éviter qu'il ne devienne sec.

- Coupez en cubes la dinde. Faites-la revenir rapidement dans une poêle légèrement huilée. Réservez.
- Épluchez et coupez les légumes en gros dés.
- Faites cuire chaque légume séparément au beurre et faites-les refroidir.
- Mélangez dans un saladier, la farine, le sucre, les œufs, la levure, le sel et mélangez délicatement.
- Ajoutez la dinde, les légumes et mélangez.
- Chemisez de papier sulfurisé les terrines et remplissez-les.
- Faites cuire au four chaud à 180°C (Th.6) pendant 15 mn environ. En milieu de cuisson, introduisez une demi-poire tapée. Vérifiez la cuisson du cake en insérant un couteau en son centre : si la lame ressort sèche, c'est qu'il est cuit.

Cake de légumes à la dinde et poire tapée



Comité interprofessionnel de la dinde française

Gambas rôties et son tartare de poire mangue

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn
Cuisson : 10 mn
Coût : ★★
Difficulté : ★

4 gambas ou 4 grosses crevettes
1 poire
1/2 mangue
1/4 de noix de coco fraîche

- Décortiquez les gambas et faites-les revenir 3-4 mn à la poêle dans un peu d'huile d'olive.
- Épluchez la poire et la mangue puis taillez-les en petits dés et faites-les revenir au beurre 3-4 mn.
- Dressage : garnissez des cuillères en porcelaine avec le tartare de poire et de mangue. Disposez élégamment les gambas rôties et complétez par de fines lamelles de noix de coco fraîche, tranchées à l'aide d'un économe.

Astuce
Pour ajouter un peu de fraîcheur à ce plat, servez les gambas avec une petite salade d'accompagnement.

Christian ADAM/Face à Face

Christian ADAM/Face à Face

Saumon fumé mariné aux poires

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Cuisson : 10 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

4 belles tranches de saumon mariné à l'aneth
4 poires
1/2 botte de basilic
70 g de pignons de pin
200 g de mizuna (variété de roquette)
4 c. à soupe d'huile de noix
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
50 cl de crème fraîche liquide
1/2 botte d'aneth
2 citrons
2 tranches de pain aux noix très fines
25 g de beurre
Sel, poivre

- Épluchez les poires, coupez-les en petits dés et faites-les cuire au beurre 5 mn environ. Égouttez-les.
- Dorez les pignons de pin dans une poêle avec un peu de matière grasse, ajoutez-les aux poires et parsemez quelques feuilles de basilic finement haché.
- Étalez les 4 tranches de saumon sur une feuille de papier film, répartissez la préparation de poires, formez 4 rouleaux que vous couperez en 2, puis taillez en biseau les extrémités.
- Fouettez la crème fraîche fermement, ajoutez l'aneth haché, assaisonnez avec un peu de sel et de poivre.
- Réalisez une vinaigrette.
- Tranchez le pain en longues lamelles étroites, dorez-les quelques minutes sur la plaque de votre four.
- Dressage : disposez 2 rouleaux par assiette. Ajoutez entre eux quelques feuilles de salade assaisonnée et la tuile de pain. Réalisez un trait de chaque côté des rouleaux avec la crème à l'aneth.

Astuce
Pour accompagner ce plat, vous pouvez le servir avec un blanc sec du type Anjou.

Bruschetta d'aiguillette de canard aux asperges du Blayais

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 15 mn

4 tranches de pain de campagne
2 bottes de 500 g d'asperges blanches du Blayais
8 tomates confites
2 c. à soupe de pistou
8 aiguillettes de canard
Huile d'olive
8 petites lamelles d'Ossau Iraty
Vinaigre balsamique
Sel, poivre

- Épluchez et faites cuire les asperges du Blayais puis rafraîchissez-les en gardant les pointes intactes.
- Mixez les queues avec le pistou.
- Salez et poivrez.
- Étalez le mélange obtenu sur le pain.
- Grillez fortement et brièvement les aiguillettes à l'huile d'olive.
- Disposez-les sur le pain ainsi que les tomates, les pointes d'asperge du Blayais et les lamelles d'Ossau Iraty.
- Passez l'ensemble sous le gril.
- Au moment de servir, ajoutez une petite giclée de vinaigre.

Asperges des Landes et du Blayais/Philippe Garret

Ricard

Un apéro élaboré

Au printemps, les repas au soleil, un verre à la main, commencent à se multiplier. C'est donc le moment de prouver vos talents de cordon-bleu dès l'apéritif, car les amuse-gueules s'avèrent parfois aussi raffinés que des plats principaux.

Comment réaliser un apéritif digne de ce nom sans quelques savoureux amuse-bouches ? Bien sûr, cela demande un peu de préparation, mais ce sont pourtant ces petits délices qui donnent le ton du repas. S'ils sont bien réussis, nul doute que les invités gardent les papilles aux aguets pour le reste du festin. Mieux, ces hors-d'œuvre se révèlent parfois si succulents que les convives en oublient presque le verre qu'ils tiennent dans l'autre main. Ainsi, ils passent à table, l'eau à la bouche et les estomacs prêts à accueillir votre repas... Eh oui, l'appétit vient en mangeant !

Visez la qualité plutôt que la quantité. Trois sortes d'amuse-bouches suffisent s'ils sont bien différenciés les uns des autres. Vous y gagnez en temps et les invités peuvent ainsi piocher plusieurs fois du côté de leur mets préféré. Petite astuce : si vous faites des tartines ou si vous fourrez des tomates cerise, variez les farces. Ainsi, la durée de préparation s'allonge de quelques minutes pour une panoplie de hors-d'œuvre qui impressionne les affamés du début de repas. Et

Cocktails amuse-bouches

Osez les cocktails fantaisistes! Parfois un peu de présentation suffit, comme en servant de l'alcool ou du jus dans des fruits de la passion ou dans des oranges givrées. Comble de l'élaboration : les cocktails multicolores. Comme le grenadier dans lequel se superposent une couche de grenadine, du curaçao et du rhum blanc.

Lejay

Assortiment de tomates cerise

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 250 g de tomates cerise
- 4 petits carrés frais
- 1 c. à soupe de tapenade noire
- 1 c. à soupe de pesto
- 1 c. à soupe d'œufs de truite
- 1 c. à soupe d'œufs de lompe noire
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel, poivre

Astuce
Pour éviter que vos tomates cerise ne roulent à l'autre bout de la table, disposez-les sur un lit de gros sel dans de petits ramequins.

- Lavez et séchez les tomates cerise. Coupez les chapeaux et évidez délicatement les tomates à l'aide d'une petite cuillère.
- Mélangez à la fourchette un carré frais et la tapenade, puis, dans un autre ramequin, un carré frais et le pesto. Enfin, dans un denier ramequin, écrasez 2 carrés frais avec le jus de citron, du sel et du poivre.
- Garnissez les tomates de ces différents mélanges.
- Ajoutez des œufs de lompe et des œufs de truite sur les tomates garnies de fromage frais au citron. Replacez les chapeaux et servez.

Tomates de France

Avocat d'Afrique du Sud

Mini-brochettes de dinde

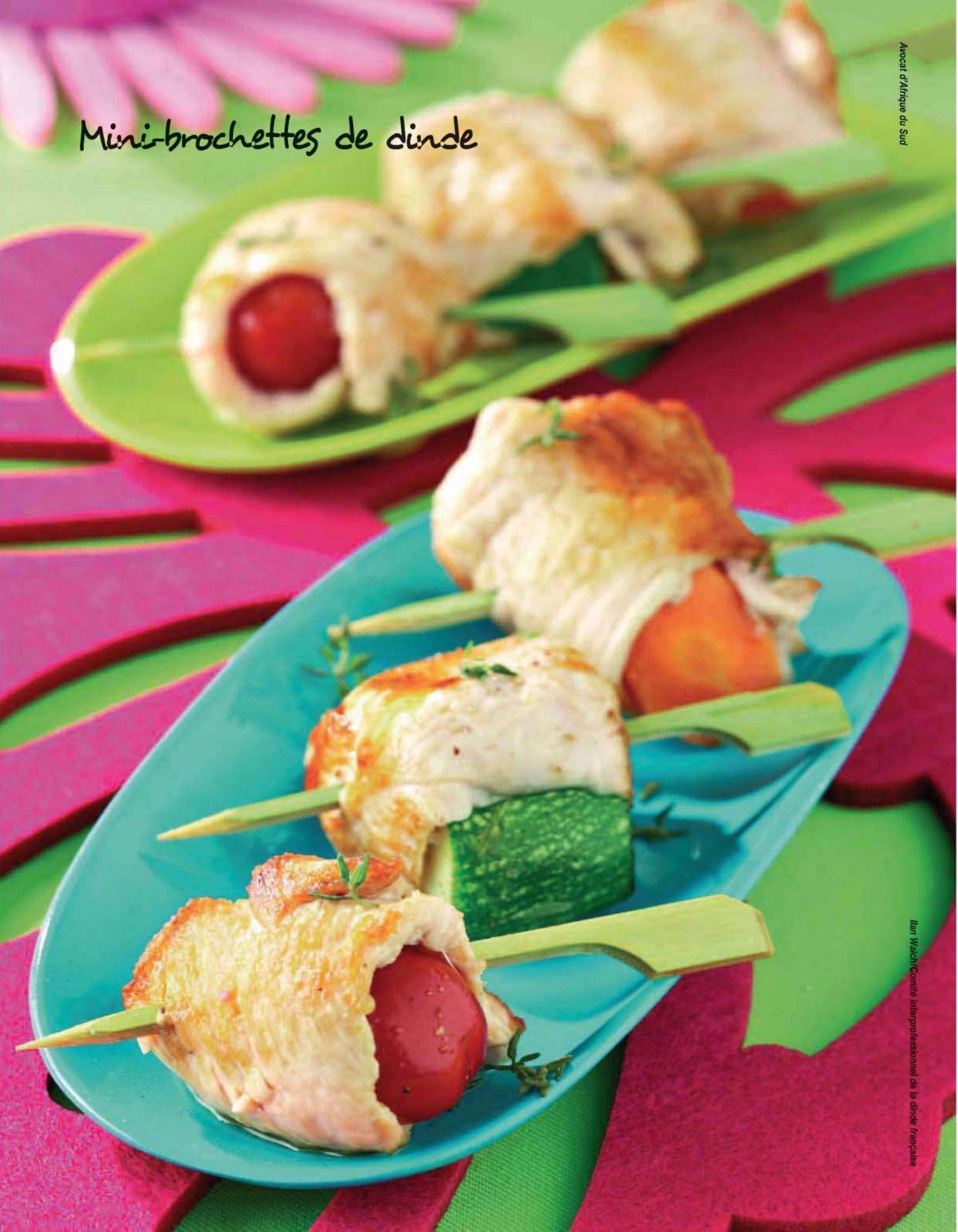
Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 600 g d'escalope de dinde extrafine
- 2 courgettes
- 3 carottes
- 250 g de tomates cerise
- Quelques branches de thym
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 30 sticks en bois

- Faites bouillir un grand volume d'eau.
- Lavez les courgettes et les carottes. Épluchez les carottes et coupez les extrémités des courgettes. Coupez ces dernières en 2 puis taillez-les en gros sifflets. Répétez l'opération avec les carottes.
- Placez les carottes dans l'eau bouillante. Attendez 3 mn puis ajoutez les courgettes et retirez le tout 2 mn plus tard. Rafraîchissez l'ensemble sous l'eau.
- Découpez les escalopes en lamelles de la largeur des légumes. Enroulez-les autour de ces derniers et terminez en plaçant un stick en bois.
- Salez, poivrez et saupoudrez de thym.
- Disposez toutes les brochettes sur une plaque au four puis badigeonnez-les d'huile d'olive. Enfournez-les sous le gril 2 à 3 mn avant de les retourner. Poursuivez la cuisson 2 mn et servez sans attendre.

Astuce
Ces amuse-bouches se marient bien avec un apéritif au goût bien prononcé comme un porto rouge.

Mini-brochettes de dinde



Avocat d'Afrique du Sud

Ilan Watch/Comité interprofessionnel de la dinde française

Amuse-bouches de pomme de terre

Pour 8 personnes – Préparation : 5 mn – Cuisson : 30 mn
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐

500 g de petites pommes de terre de même calibre
15 ml d'huile d'olive
2 brins de thym émiettés
1 branche de romarin frais ciselée
5 ml de graines de cumin
5 ml de graines de pavot
5 ml de graines de sésame
5 ml de graines de coriandre
Sel, poivre

Tupperware

- Préchauffez le four à 220°C (Th.7), sans la grille.
- Prenez les pommes de terre, lavez-les, brossez-les bien puis coupez-les en rondelles d'environ 2,5 cm d'épaisseur.
- Dans un bol batteur, versez le thym, le romarin, les graines de cumin, de pavot, de sésame, de coriandre, le sel et le poivre puis mélangez. Ajoutez les pommes de terre et l'huile. Fermez le bol, secouez bien.
- Posez une feuille de cuisson sur la grille froide du four et disposez-y les pommes de terre.
- Faites cuire dans le four 30 mn, à 220°C (Th.7).
- Dégustez ces amuse-bouches chauds.

Astuce
Astuce : En ajoutant 10 ml de sucre roux dans l'huile, les pommes de terre seront légèrement caramélisées.

Brochettes apéritives au jambon et aux aubergines

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Cuisson : 35 mn
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐

8 petites brochettes
4 tranches de jambon de pays
8 gousses d'ail
1 aubergine
15 cl d'huile d'olive
3 c. à soupe d'herbes de Provence

- Rincez l'aubergine et coupez-la en 8 fines rondelles.
- Badigeonnez-les d'huile d'olive puis saupoudrez-les d'herbes de Provence. Disposez-les sur une plaque avant de les faire cuire à four chaud, à 180°C (Th.6), pendant 15 mn. Ensuite, laissez refroidir.
- Pendant ce temps, dans une petite casserole, recouvrez d'huile d'olive les gousses d'ail non épluchées et faites-les cuire 20 mn à feu doux. Egouttez-les et laissez refroidir.
- Pour la confection des brochettes, commencez par l'ail, poursuivez avec un morceau de jambon de pays roulé et une rondelle d'aubergine.

Astuce
Pour agrémenter votre confection d'une touche fromagère, ajoutez des billes de mozzarella.

Feuille de céleri au surimi

Pour 6 personnes – Préparation : 20 mn
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐⭐

12 bâtonnets de surimi
1 jaune d'œuf
1 c. à café de moutarde de Dijon
10 cl d'huile d'olive
1 c. à café de curry jaune
1/2 botte de ciboulette
1 c. à café de vinaigre de Xérès
1/2 boule de céleri rave
1 citron jaune
Sel, poivre
Pics cocktail

Nathalie Carnet/Michèle Gay/La Petite Agence dans la Prairie

- Commencez par la mayonnaise : mettez une pincée de sel dans un bol avant de le dissoudre dans le vinaigre. Ajoutez la moutarde, le curry et terminez par le jaune d'œuf, puis versez progressivement l'huile d'olive en fouettant. Réservez au froid.
- Pour les lamelles de céleri, épluchez le légume, coupez-le en 2 et réservez une moitié pour la farce. Taillez en cubes de 7 cm de côté puis retaillez en 2 4 fines lamelles.
- Pour la farce, émiettez le surimi dans un bol puis ajoutez la ciboulette ciselée.
- Râpez le reste du céleri au-dessus du bol et versez le jus du citron jaune. Mélangez bien et incorporez la mayonnaise.
- Posez sur les lamelles de céleri une cuillère à café de farce, roulez bien serré et fermez avec un pic.

Recette Gilles Choukroun

Astuce
Servez le tout sur un grand plat et saupoudrez de paprika, à la fois pour la couleur et la pointe épicée.

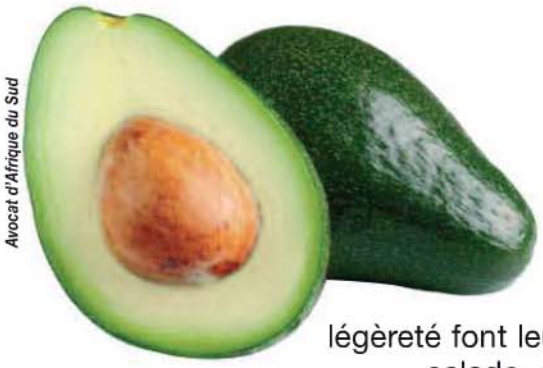
pour les épater, ne lésinez pas sur les détails, comme les herbes ou la manière de mettre en scène ces chefs-d'œuvre miniatures. Le comble du raffinement consiste à harmoniser les couleurs. Toutes les gammes de rouge peuvent être visitées par exemple : de la tomate à la verrine de mousse de poivron en passant par la crème chantilly à la betterave.

En cuisine, prévoyez plus de 1 heure pour la confection de tous vos amuse-bouches. Ce sont de petites choses, généralement faciles à réaliser certes... mais en nombre important ! La préparation dure de 5 à 30 mn selon les recettes choisies, sans compter la cuisson qui s'approche parfois de 30 mn. Car l'apéritif n'est pas un art mineur en cuisine. Vous pouvez justement l'agrémenter d'ingrédients au goût très fin, comme les œufs de lompe noire, qui peuvent se fondre parmi les différentes saveurs. Mais attention à ne pas concentrer tous vos talents et toutes les saveurs de votre repas sur l'apéritif car il faut garder l'appétit pour la suite...

Benoît Léty

ANJAIL

Brochettes apéritives au jambon et aux aubergines



Avocat d'Afrique du Sud

L'avocat se defend bien !

Dès le mois d'avril, les premières envies de fraîcheur et de légèreté font leur apparition en cuisine. Plutôt que de composer une banale salade, découvrez de nouvelles façons de l'accommoder !

Les premiers avocats sont apparus dans les forêts tropicales mexicaines, 8.000 ans avant l'ère actuelle. Les Aztèques, très friands de ce fruit, offrirent des *ahuacatl* (dont la traduction est «testicule», en référence à sa forme) au conquistador espagnol Hernan Cortés, qui les rapporte à son retour à la cour d'Espagne, au début du XVII[ème] siècle. Il faut ensuite attendre 300 ans pour que celui-ci s'installe dans la gastronomie française. En Europe, il est alors considéré comme un produit de luxe, alors qu'en Amérique, on le qualifie de «beurre du pauvre», car c'est un aliment très courant. De nos jours, ceux que l'on trouve sur les étals français proviennent principalement des Antilles, d'Afrique (surtout d'Afrique du Sud), d'Australie, d'Israël et d'Espagne.

La maturité

L'avocat arrive plus vite à maturité emballé seul dans du papier journal ou aux côtés d'une banane dans un sac en papier, car celle-ci dégage naturellement de l'éthylène. Pour savoir s'il est mûr, une seule façon : le toucher. S'il est souple sous le doigt, c'est bon !

Sur un avocatier, chaque fleur s'ouvre deux fois : une en tant que femelle puis une en tant que mâle pour une pollinisation entre elles. L'avocat ne mûrit jamais sur l'arbre. Celui-ci tombe au sol quand il est encore vert et dur où il est cueilli avant maturation. Il peut aussi arriver que l'arbre rejette certains fruits lorsqu'il en porte trop. Attention : une fois cueillis, ces derniers mûrissent rapidement. C'est pourquoi on les achète souvent alors qu'ils ne sont pas tout à fait mûrs. Deux grandes familles se distinguent : les variétés à la peau verte, où cette dernière reste verte même quand le fruit est mûr (fuerte, edranol, pinkerton, ryan et rinton), et celles à la peau noire, qui revêtent une couleur pourpre à maturation (hass, lamb hass et nature's hass). Généralement, en France, les plus

Avocat vinaigrette tom yam

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Difficulté : ★ – Coût : ★

- 2 avocats
- 1 citron vert
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de sauce tom yam toute prête (sauce thaï très relevée)
- 1 petit morceau de racine de gingembre
- Quelques feuilles de coriandre
- Sel

- Faites une vinaigrette en secouant dans un bocal le zeste puis le jus du citron, l'huile, la sauce et le gingembre finement râpé.
- Goûtez et rectifiez les proportions à votre goût.
- Coupez les avocats en 2 et ôtez le noyau.
- Servez les avocats citronnés et garnis de la sauce obtenue ainsi que de coriandre.

Astuce

Vous pouvez servir vos avocats avec 1 ou 2 gambas pochées par personne, à plonger dans la sauce.

Avocat d'Afrique du Sud

Mille-feuille tout vert

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Réfrigération : 30 mn
Difficulté : ★★ – Coût : ★

- 1 avocat
- 2 pommes granny-smith
- 100 g de chair de crabe
- 1 yaourt nature
- 1 citron
- 2 branches de céleri
- 1/2 c. à café de wasabi
- 5 brins de persil
- Sel, poivre

- Mélangez le yaourt avec le wasabi jusqu'à ce qu'il se soit dissout.
- Ajoutez la chair de crabe bien égouttée, le persil haché et 1 c. à soupe de jus de citron, mélangez à nouveau. Salez et poivrez.
- Détaillez les branches de céleri en tout petits dés.
- Sans les peler, ni les couper, évidez les pommes de leur trognon.
- Épluchez les avocats.
- Détaillez les pommes en fines lamelles entières ainsi que les avocats. Citronnez le tout pour éviter que les lamelles ne noircissent.
- Déposez une tranche de pomme dans l'assiette de service, une lamelle d'avocat, puis tartinez de préparation au crabe, parsemez de petits cubes de céleri et recouvrez d'une lamelle de pomme verte.
- Réitérez l'opération 3 fois et terminez par une tranche de pomme.
- Décorez avec les feuilles des branches de céleri.
- Faites de même pour les 3 autres assiettes et mettez au frais 30 mn avant de servir en entrée.

Astuce

Utilisez un découpe-avocat plutôt qu'un couteau pour réaliser de belles lamelles régulières.

Mille-feuille tout vert

Lafont presse

Créateur de journaux depuis 1984

Profitez de nos

ENTREPRENDRE

TÉTÉ COULISSES

MAISON REVUE

L'ESSENTIEL DU CAMPING CAR

BELLES RÉGIONS DE FRANCE

LE FOOT HEBDO

EMPLOI & CARRIERE

S'ENRICHIR MAGAZINE

MAISON REVUE VERTE

L'ESSENTIEL DE L'AUTO

SANTÉ REVUE SENIORS

FRANCE ART DE VIVRE

ABONNEZ-VOUS
PROFITEZ DE NOS OFFRES

Actuellement chez votre

	Nbre de n°	Prix promo	Au lieu de
ÉCONOMIE			
❒ Entreprendre	20 n°s	38 €	~~58,00~~ €
Premier magazine des dirigeants d'entreprises			
❒ Franchise & Business	12 n°s	47 €	~~58,80~~ €
❒ Placements magazine	8 n°s	44 €	~~55,60~~ €
❒ Création d'entreprise magazine	6 n°s	28 €	~~34,80~~ €
Tout pour se mettre à son compte			
❒ Argent & Patrimoine	8 n°s	63 €	~~79,20~~ €
La revue conseil de vos placements			
❒ S'enrichir magazine	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
❒ Emploi & Carrière	8 n°s	38 €	~~47,60~~ €
Pour réussir sa vie active			
❒ Question Pratique	12 n°s	47 €	~~58,80~~ €
TENDANCE			
❒ Célébrité magazine	6 n°s	23 €	~~28,80~~ €
❒ Art de vivre	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
CUISINE			
❒ Cuisine magazine	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Cuisine revue	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Féminin Cuisine	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Cuisiner au jour le jour	8 n°s	29 €	~~36,00~~ €
❒ Pratique Cuisine	6 n°s	25 €	~~29,40~~ €
Des idées des astuces pour cuisiner au quotidien			
❒ La revue pour Cuisiner	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
Le magazine des recettes de saison			
❒ Cuisine spécial Mer	8 n°s	32€	~~39,60~~ €
❒ Cuisiner spécial Desserts	8 n°s	32€	~~39,20~~ €
FÉMININ - SANTÉ - PSYCHO			
❒ Question Psycho	8 n°s	32 €	39,20 €
❒ Féminin Santé	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
❒ Bio&nature magazine	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Santé revue	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Harmonie & Bien-être	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Féminin Psycho	12 n°s	43 €	~~54,00~~ €
Ma vie, mon équilibre			
❒ L'essentiel de la Psycho	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
VIE PRATIQUE			
❒ Astro revue au jour le jour	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
La revue de l'astrologie			
❒ Pourquoi magazine	12 n°s	43 €	~~54,00~~ €
Pour tout savoir sur tout			
❒ Pratique magazine	8 n°s	95 €	~~118,40~~ €
❒ Vive la Vie	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Ecologie Pratique	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Consommer fûté	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
MAISON-DÉCO			
❒ Féminin Déco	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Des idées pour bien vivre son intérieur			
❒ Maison revue	8 n°s	25 €	~~31,20~~ €
Le magazine de la décoration intérieure			
❒ L'essentiel de la Déco	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Jardin magazine	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
❒ Maison revue Verte	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €
❒ Maison revue Campagne	8 n°s	32 €	~~38,40~~ €
Des idées pour bien vivre à la campagne			
❒ Antiquités pratique	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
Brocante, récup, vintage			
❒ Féminin Maison	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
AUTO-MOTO			
❒ L'essentiel de la Moto	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €
Toutes les nouveautés moto			
❒ L'essentiel de l'auto	12 n°s	38 €	~~46,80~~ €
❒ Automobile revue	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €
❒ Automobile revue 4x4 SUV	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €

conditions d'abonnement

Entreprendre

FÉMININ PSYCHO

LE SPORT HEBDO

LES DOSSIERS DE MICRO REVUE

ANTIQUITES PRATIQUE

ECOLOGIE PRATIQUE

CONSOMMER FUTÉ

SCIENCE MAGAZINE

MICRO REVUE

L'ESSENTIEL DE L'IMMOBILIER

SUCCÈS

LE RUGBY MAGAZINE

CRÉATION D'ENTREPRISE

marchand de journaux

FOOT

❒ Le Foot Hebdo	26 n°s	38 €	~~41,60~~ €
Le magazine du monde du football			
❒ La Gazette des Transferts	12 n°s	34 €	~~42,00~~ €
Le magazine 100% transferts			
❒ Le Foot Clubs Tabloïds (1 an)	12 n°s	38 €	~~47,40~~ €
Au choix : ❒ Bretagne ❒ Saint-Etienne ❒ Sud-Ouest			
❒ Foot revue	8 n°s	25 €	~~30,40~~ €
Le foot des stars			
❒ Le Foot magazine	12 n°s	38 €	~~46,80~~ €
Les portraits des plus grands joueurs			
❒ Le Journal du Football	8 n°s	29 €	~~36,00~~ €
❒ Football Mag	8 n°s	25 €	~~31,20~~ €
❒ Le Foot Clubs Magazines	8 n°s	25 €	~~31,20~~ €
❒ Bretagne ❒ Nord Pas-de-Calais			

IMMOBILIER

❒ L'essentiel de l'immobilier	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Maisons & Propriétés L'essentiel de l'immobilier	6 n°s	33 €	~~41,40~~ €

INFORMATIQUE

❒ Micro revue	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
❒ Question Micro	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
❒ Les dossiers de Micro revue	8 n°s	38€	~~47,20~~ €
❒ L'essentiel de la Micro	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €

INFO & CULTURE

❒ Science revue	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
La revue du savoir et de la découverte			
❒ Science magazine	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
La revue du savoir et de la découverte			
❒ L'essentiel de la Science	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Le magazine des Livres	6 n°s	28 €	~~34,80~~ €
❒ La Gazette de l'Info	8 n°s	96 €	~~120,00~~ €
❒ Les carnets de la Philosophie	8 n°s	96 €	~~120,00~~ €
❒ Le Magazine	8 n°s	29 €	~~36,00~~ €
❒ Histoire revue	8 n°s	96 €	~~120,00~~ €

ANIMAUX

❒ Spécial Chiens	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
❒ Spécial Chats	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €

Lafont presse

Bulletin d'abonnement ci-dessous à renvoyer accompagné de votre règlement à :

Lafont presse

Lafont presse
53, rue du Chemin Vert 92100 Boulogne Billancourt

Vous pouvez aussi nous renvoyer votre bulletin par fax au **01 46 10 21 22** ou par e-mail abo@entreprendre.fr
(paiement par carte bancaire)
Tarifs France Métropolitaine ; autres pays, nous consulter au 01 46 10 21 21

** Photo non contractuelle dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Sauf opposition formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.

Bon à découper

❒ **Oui,** je m'abonne à :

Magazine 1 : .....
Magazine 2 : .....
Magazine 3 : .....
Magazine 4 : .....
Total de ma commande : .....
Nom .....
Prénom.....Date de naissance.....
Adresse.....
.....
Code postal .....
Ville.....Courriel.....

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :

❒ chèque bancaire ou postal
❒ carte bleue Visa
n° [_|_|_|_] [_|_|_|_] [_|_|_|_] [_|_|_|_]
Expire le [_|_] [_|_]

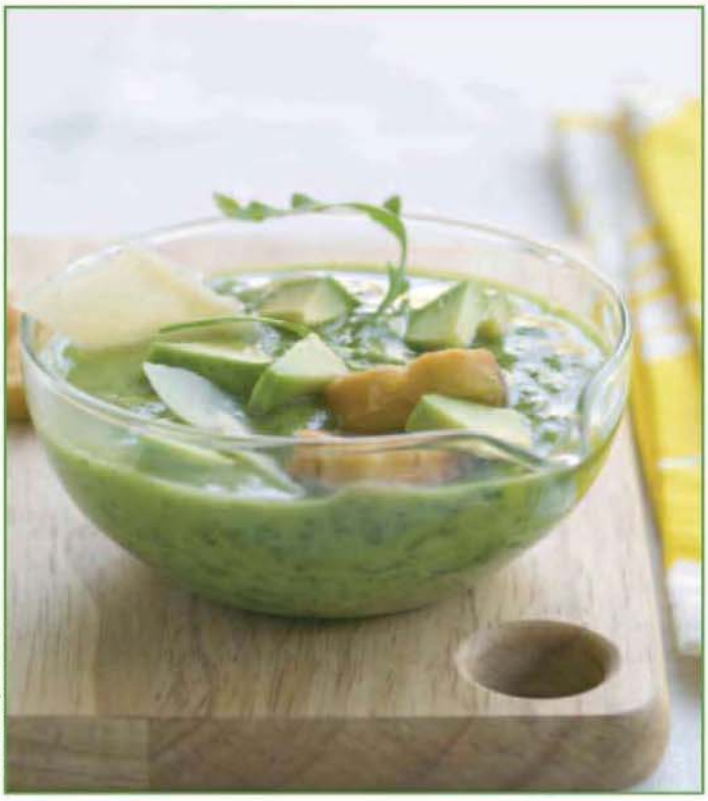
Important, je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire : [_|_|_]

Signature obligatoire :

La liberté d'informer - L'indépendance éditoriale
(Entreprendre SA . coté en bourse - code MLENR)

80 magazines à découvrir sur www.lafontpresse.fr

LA PASSION DE LA PRESSE Lafont presse LA PASSION DE SAVOIR



Avocat d'Afrique du Sud

Velouté glacé d'avocats, roquette et parmesan

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Cuisson : 6 mn – Réfrigération : 2h
Coût : ★ – Difficulté : ★

2 avocats
150 g de roquette
1/2 cube de bouillon de volaille
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
2 c. à soupe d'huile d'olive
50 g de parmesan en copeaux
2 poignées de croûtons
30 cl d'eau bouillante

- Préparez un demi-cube de bouillon dans 30 cl d'eau bouillante.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Quand elle est chaude, ajoutez la roquette pendant environ 3 mn.
- Ajoutez alors le bouillon, salez et prolongez la cuisson de 3 mn.
- Pendant ce temps, épluchez et dénoyautez un avocat. Mettez-le dans un grand saladier et assaisonnez-le avec le vinaigre.
- Ajoutez la roquette cuite, commencez à mixer à l'aide d'un mixeur plongeant et ajoutez petit à petit le bouillon de cuisson.
- Laissez refroidir avant de mettre au réfrigérateur pendant au moins 2h.
- Au moment de servir, détaillez la chair de l'avocat restant en petits dés, remplissez les bols de velouté glacé et parsemez de dés d'avocat, de croûtons et de copeaux de parmesan.

Astuce
vous pouvez ajouter une pincée de piment de Cayenne pour relever le tout.

Panna cotta martienne

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 10 mn – Repos : 3h
Coût : ★ – Difficulté : ★★

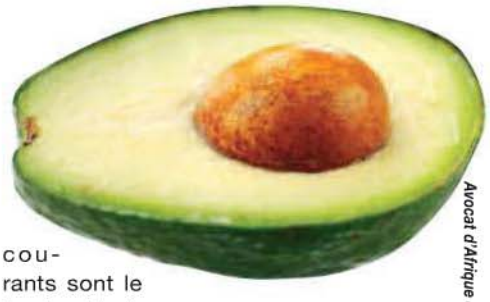
Pour la panna cotta à l'avocat :
1 avocat
20 cl de crème légère
50 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
2 feuilles de gélatine

Pour la compotée de framboises :
125 g de framboises
20 g de sucre
1/2 citron vert

- Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un grand bol d'eau froide.
- Faites chauffer à feu doux la crème, le sucre en poudre et le sucre vanillé jusqu'à frémissement.
- Ajoutez hors du feu les feuilles de gélatine ramollies et essorées, puis fouettez vivement.
- Épluchez, dénoyautez puis mixez la chair de l'avocat, ajoutez la crème et fouettez à nouveau.
- Remplissez 4 verrines de ce mélange au 2/3, en laissant l'espace nécessaire à l'ajout du coulis.
- Couvrez de film alimentaire et laissez prendre au réfrigérateur pendant minimum 3h.
- Dans une casserole, sur feu doux, faites compoter les framboises avec 20 g de sucre et le jus du 1/2 citron vert pendant 8 mn.
- Conservez au frais.
- Au moment de servir, surplombez les panna cotta à l'avocat de compotée de framboises.

Astuce
Vous pouvez réaliser la panna cotta la veille de la dégustation, elle n'en sera pas altérée.

Avocat d'Afrique du Sud



Avocat d'Afrique du Sud

courants sont le fuerte et le hass.
Très rarement cuit, l'avocat se consomme donc généralement cru, salé ou sucré selon la culture de chaque pays. En France, on le mange plutôt en salade avec des crudités ou en entrée avec de la vinaigrette. On le retrouve également sous forme d'apéritif, c'est le guacamole, une fameuse spécialité mexicaine à base de purée d'avocats. Mais il est aussi possible de le déguster en dessert, comme au Brésil ou aux Philippines, accompagné de sucre, de citron, de crème ou encore sous forme de dessert plus complexe. En apéritif, entrée, plat ou dessert, profitez du printemps, période à laquelle il fait son grand retour, pour le découvrir sous toutes ses facettes !

Delphine Dussillol

Il va y avoir du sport !

Le Sport, **chaque vendredi**

Le Foot, **chaque mercredi**

Lafont presse

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Entreprendre

Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

OFFRE SPÉCIALE

"MÉDAILLE D'OR"

Concours Général Agricole Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !

Jean-Luc MALAURIE

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise...
De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l'été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tannins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant !
Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d'Or conquise au Concours Agricole de Paris.
Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve.
Profitez-en vite !

Jean-Luc Malaurie

CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

LE CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d'un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

- ***Robe :*** Très belle robe rouge cerise aux reflets rubis.
- ***Nez :*** Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d'une légère note épicée.
- ***Bouche:*** Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d'une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèlent les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.
- ***Dégustation :*** Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.

Jean-Luc Malaurie
Négociant en vins
Les Vignobles Lalande-Moreau

Bouteille lourde, bouchon long, étiquette raffinée et mise en bouteille au Château : *tout l'apanage des plus Grands Vins de Bordeaux pour enchanter vos invités.*

59 € seulement (387 F)

10 bouteilles achetées

Plus 2 bouteilles offertes

Plus Frais de port gratuits

Plus 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"

Ouvrez toutes vos bouteilles en "2 Temps, 3 Mouvements"

SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Bon à retourner à : ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

☐ **OUI,** je désire bénéficier de votre Offre Spéciale *"Médaille d'Or"*, et de votre Garantie *"Enchanté ou Remboursé"*.
SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR.

► **Veuillez me faire parvenir :**

[ ] offre(s) spéciale(s) "Médaille d'Or"
soit : **10 bouteilles** (75 cl) de Château de la Métairie 2007
✚ **2 bouteilles gratuites**
✚ **1 Tire-bouchon "Professionnel"**
au prix de **59 €uros** seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que **les frais de port sont GRATUITS**, valeur 12,20 **€uros** (80 F).

BON À RETOURNER D'URGENCE !

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (bancaire ou postal) de : ..... €uros
à l'ordre de : ***Les Vignobles Lalande-Moreau***

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :
N° [ ][ ][ ][ ] [ ][ ][ ][ ] [ ][ ][ ][ ] [ ][ ][ ][ ]
Notez les 3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte, à côté de votre signature : [ ][ ][ ] Expire fin : [ ][ ] [ ][ ]

VOTRE ADRESSE DE LIVRAISON (merci d'écrire en lettres majuscules) : **PORT GRATUIT**

Nom : .....
Prénom : .....
Adresse : .....
.....
Code Postal : [ ][ ][ ][ ][ ] Ville : .....
Date de naissance (facultatif) : [ ][ ] [ ][ ] [ ][ ][ ][ ]
Téléphone : [ ][ ] [ ][ ] [ ][ ] [ ][ ] [ ][ ] (pour faciliter la livraison)
E-mail : .....

Offre Spéciale "Médaille d'Or"

10 bouteilles de Château de la Métairie 2007	59 €
✚ 2 bouteilles de Château de la Métairie 2007	GRATUIT
✚ 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"	GRATUIT
✚ Frais de port	GRATUITS
Pour vous l'ensemble	59,00 €

GARANTIE "Enchanté ou Remboursé"

Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.

Jean-Luc Malaurie

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

Les Vignobles Lalande-Moreau – Négociant en vins 33335 Saint-Émilion SARL au capital de 7 622,45 € - RCS Libourne 401 066 494. Offre réservée aux nouveaux clients.

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant, ainsi qu'un droit de rétractation, délai de rétractation de 7 jours. Par notre intermédiaire, vous serez susceptible de recevoir des offres d'autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire. Achat séparé possible : prix tarif des 6 bouteilles 35,40 €, le Tire-bouchon "Professionnel" 19,60 €, frais de port 12,20 €.

215-7066-EV05